هەگبەی کوردەواری

بۆچارەسەری نەخۆشی بەخۆراك وگژوگیا

هێرش محمود



بڵاوكردنەوەی [illegible]

هەگبەی کوردەواری

بۆ چارەسەری نەخۆشی بە خۆراک و گژوگیا

هێرش محمود



بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن

ناوی کتێب: هەگبەی کوردەواری بۆ چارەسەری نەخۆشی بە خۆراک و گژو گیا
نوسەر: هێرش مەحمود
بڵاوکردنەوەی نوسینگەی تەفسیربۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن/ هەولێر
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمین مخلص
ساڵی چاپ: ١٤٢٨ ك - ٢٠٠٧ز
تیراژ: ٣٠٠٠ دانە

لە کتێبخانەی گشتی هەولێر ژمارەی سپاردنی (٣١٨) ی ساڵی ٢٠٠٦ دراوەتێ

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالاص
ت : ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل : ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

www.al-tafseer.com

پێشـــەکی

هەر لەو کاتەوە کە مرۆڤ پێی ناوەتە سـەر زەوی و چـەپ و ڕاسـتی خۆی ناسیوە، گرفت و نەخۆشـیش سـەریان هەڵـداوە. هـەر لـە هـەمان کاتیشدا مرۆڤ هەوڵی داوە خۆی لەو گرفتانە ڕزگـار بکـات یـان گـەر هیچی دی نەبێ خۆی لێیان بپارێزێ ئەوەش تەنها بە پەنابردن بـووە بـۆ گژوگیا زۆر بە ڕێگەیەکی سادەو بێخەرج و دراو.

ئـەمڕۆش سـەرەڕای پێـشکەوتنی بـواری پزیـشکی، دەرمانگـەری خۆماڵی و کوردەواریش کەم بایەخ نیەو بۆتە مایەی چارەسەری نەخۆشی جۆراوجۆرو جگە لەوەش کە کەمتر شوێنەواری خراپ لەسەر گـەدەو دڵ و گورچیلەکان بەجێدێڵێ. بۆیە خەم خۆران لەم بوارەدا کەوتونەتە خۆ بـە نوسـین و کتێبـی جۆراوجـۆرو توانیویانـە کـەلێنێك لـە ئـەدەبیات و دەرمانگەری کوردی پڕ بکەنەوە .

بۆیە ئێمەش بەچـاکمان زانـی کتێبـی نـاوبراو بخەینـە بـەر دیـدی خوێنـەرانی خۆشەویـستی ئـەم بـوارە، بـەو ئومێـدەی شـیفا بەخـشی گرفتەکان بێ و توانیبێتمان خزمەتێك بە کتێبخانەی کوردی بکەین ئیتر بەو کەسەتان دەسپێرم کە شیفای هەموو گرفتەکان هەر بە دەست ئەوە.

هێرش مەحمود

٩/ ١١ / ٢٠٠٣ نەنگەسـەر

شێوەی ئامادەكردن و هەڵگرتنی گیا دەرمانیەكان

بۆ زیاترسوود وەرگرتن لە گیادەرمانیەكان پێویستە بیان ناسینو لە یەكتریان جیا بكەینەوە لانی كەم دەبێ لە هەوای وشكو گەرمدا ئامادە بكرێن. گیایەك كە بە باران تەڕ بوبێ یان بە هۆی شەونمەوە شێدار بووبێ، زۆر زوو خراپ دەبێ و خاسیەتی دەرمانی خۆی لە دەست دەدات.
چاكترین كاتی ڕۆژ بۆ سود وەرگرتن لە گیا دەرمانیەكان بەیانی یان كاتی ڕۆژئاوایە پێش تەواوبوونی شەونمی بەیانیو پێش هاتنی فێنكایی شەو. باشترین كات بۆ گیا پنگیەكانو ئەوانەی كە بۆنی خۆشیان هەیە ئەو كاتانەیە كە گوڵ دەر دەكەن.
بۆ سود وەرگرتن لە گیا كێوی یەكان وا چاكە ئەوانە بن كە دوور لە جێگای هاتوچۆو كێڵگەكانن و وا چاكە بێ ئەوەی ورد بكرێن لە زەمبیلەیەكدا پێش وشك كردنەوە بشۆرێنە وە تەنها ڕەگەكان نەبێ كە بە ئەسپایی هەڵ دەكێشرێن و جوان دەشۆردرێنەوەو وشك دەكرێنەوە .
گەڵاكان ئەو كاتە بۆ دەرمان دەبن كە تەواو گەشە یان كردبێ و هێشتا گیایەكە نە پشكوتبێ . گوڵی سەرە لاسكەكان لە سەرەتای پشكوتنیانەوە دەبێ بۆ پاراستنی ڕەنگەكانیان لە سێبەردا لانی كەم لە شوێنی نیوەتاریكدا وشك بكرێنەوە، لاسكەكان دەبێ تەواو گەشەیان كردبێو گوڵیان نەدابێ. توێكڵ دەبێ لە بەهاردا لە كاتی تێگەڕانی ئاو لە لەشی ڕوەكەكەدا ئامادە بكرێ .

ڕێگــە بنــەڕەتیەکانی دروســت کردنی دەرمان

دێـم کردن:

بریتیە لەوە کە کاتێ ئاوە کە کوڵاو قــوڵپی دا، گیایەکــەی لــە نــاو بهاوێژدرێتو سەرەکەی دابخرێت بۆ ماوەی ٥- ١٠ خولەك، ئــەوەیان بــۆ گیا ناسکەکان و بۆ گەڵاو گوڵ و توێکڵیش کاتژمێرێك ڕاوەستان باشە.

کــوڵاندن:

کوڵاندن بریتیە لەوە کە جێگای پەسندی گیایە کە لەگەڵ ئاوەکە بۆ ماوەی ١٠-٣٠ خولەك بکوڵێندرێتو لە دوایدا بپاڵێورێت .

خوســاندن:

خوساندن بریتیە لەوە کە گیایەکــە بــۆ مــاوەی چــەند کاتــژمێرێك لەبەر سەرما لە گیراوەیەکدا کە بە زۆری ئەلکیلی پزیشکی یــان ڕۆن و (کەمتر سود لە ئاو وەرگیراوە) دەهێڵدرێتەوە تا دەخوسێت .

مەرهــەم:

بۆ ئامــادەکردنی مەرهــەم دەبــێ گیایەکــە ورد ورد یــان لــە ڕەنــدە بدرێتو بە شــێوەی هــەویر لەســەر پەڕۆیــەك دابنــدرێتو بــە شــێوەی نیوەنمەك لە شوێنی ئێشەکە ببەسترێت .

ئایا میكـرۆب نەخۆشـی دەهـێنـێت یان نەخۆشـی میكـرۆب دروسـت دەكات ؟!!

زانستی دەرمانگەری naturopathy كە سەرەتا لە هیندا بـرەوی پەیداكردبوو لە دوایشدا لە زۆربـەی وڵاتـەكان پێـشوازی لـێكرا. بـە هەزاران كـەس لـە دەسـت نەخۆشـی ڕزگاریـان بـوو و چـاك بوونـەوە. دەرمانگـەری سروشـتی نـەك تـەنها مرۆڤـی لـە خـەرجی بـێهودە دوورخستۆتەوە بەڵكو مرۆڤی لە دەرمانی زیانبەخش و ترسناكیش ڕزگار كردووە. غـەریزەكانی لەشـی مـرۆڤ هەمیـشە دەڵـێن: كـەم بخـۆو ئـەو خۆراكانە بخۆ كە هەرسیان سادە بێ، هەروەها زیاد لە توانای خۆت كـار مەكەو خەم و كەیسەرو خود خودە دەرونیەكان بنێرە لاوە .

هەڵەی زانستی پزیشكی ئەوەیە كە زیاتر هۆكار لەسەر نەخۆشی بە مەبەست دەزانێ، لە هەموو شی زیاتر هۆ كارە ناوەكی یەكان . لـەوە وە دەگەینە ئەو ڕاستیە كە هەرچی زانستی پزیشكی گوتویەتی ڕاست نیـە چونكە ئەو پرسیارەمان لە مێشكدا دروست دەبێت كە بۆچـی خـەڵكی لە جاران زیاتر پێو یستیان بە داوو دەرمان هەیە؟!

سەلمێنراوە كە دەرمان لە وانەیە باری خراپی لـێ بكەوێتەوەو ئەوەش درەنگ ئاشكرا دەبێت. بۆ نمونـە هەنـدێ جـار دوای(١٠) سـاڵو هـەتا (٢٠) ساڵیش بینراوە كە لە دوای بـەكارهێنانی دەرمـان نەخۆشـیەكی

تری دروستکردوە. بۆ نمونە ئەگەر جگـەری کەسـێك نەخۆشـکەوتو بـە دەرمان چارەسەرت نەکرد ئەوە تا چەند ساڵێك بـە سـاغی دەمێنێتـەوە بەڵام لە دوایدا لەپڕ دەبینی سنگی هەڵئاوسـاندوەو بـەو خەیاڵـەی کـە میکرۆب لە ڕێگـەی هـەواوە چـۆتە ژورەوەو بـەو دەردەی بـردوە. دوبـارە دەچێتەوە لای دکتۆر تا میکرۆبەکەی بۆ دەرکات.

بـە هـەرحاڵ چـونکە زانـستی سـەردەم بـە هۆکـاری ڕاسـتەقینەی نەخۆشکەوتن پەیان نەبردوە لەبەر ئـەوە لەسـەر بیـروبۆچونەکانیـشیان یەك دەنگ نین. ئەگەر زانستی پزیشکی لەسەر بنەمایەکی ڕاست ببایـە نەدەبوا پزیشکەکان بیـروڕای جیاوازیان هەبوبایە. بـە هـەمان شـێوەش ئەورۆ هەرچەندە لە ئەوپەڕی دنیای بەکتریاناسیدا دەژین بەڵام لە هەموو سەردەمێك زیاتر نەخۆشی بڵاوترە. (ئەلیس بارکو راسـت) دەڵێـت: بـە گریمانێکی بـەهێزەوە ئـەو بنەمایـەی کـە دەڵێـت میکـرۆب نەخۆشـی دروستدەکاتو بناغەی پتەوی بەکتریا ناسی لەسەر دامەزراوەو زانـستی سەردەم کاری پێدەکات تـەواو هەڵەیـە بـەڵکو بـە پێـچەوانەی ئـەوەوە نەخۆشی لەوانەیە میکرۆب دروست بکات .

لەوانەیە هەندێ کەس بڵـێن جیـاوازی نیـە چ میکـرۆب نەخۆشـی دروست بکات و چ نەخۆشی میکرۆب دروست بکات هەر وەك ئـەوەی چ بڵێی عەلی خواجەو چ بڵێی خواجە عەلی هەر یەکە. بەڵام بـەو شـێوەیە نیە ، هەر گوێز گوێزەو هەرچـی خڕبـێ گـوێز نیـە! کاتێـك کـە بڵـێین میکرۆب نەخۆشی دروست دەکات! ئـەوە میکرۆبەکـەمان بـە هۆکـاری

نەخۆشی ناساند. بەڵام کاتێ کە دەڵێین نەخۆشی میکرۆب دروست دەکات مانای وایە هۆکاری نەخۆشی شتێکی ترەو هەر ئەویشە لەش ئالودە دەکات .

لەسەر بیرۆکەی ئەو پزیشکانەی کە باوەڕیان بە ڕێگە دەرمانی سروشتی هەیە، میکرۆب شتێکی ترسناکو زیان بەخش نیە. بەڵکو بۆ لەناوبردنی نەخۆشیش بەسودە. بەهەڵە لێ حاڵی نەبین ئێمە هەواداری میکرۆب نینو ڕامان وانیە کە نابێت لە میکرۆب بترسین و خۆمانی لێ نەپارێزین بەڵکو لێرەدا دەمانەوێ تەنها ڕۆڵی ئەو لە سەرهەڵدانی نەخۆشیدا بخەینەڕوو. بە پێی ئەو بیردۆزەیەش بێت میکرۆب بۆ ئەوە دروست دەبێت تا پاشەڕۆکی لەش بخواتو لە پیسی بیپارێزێت. بەڵام نەخۆش نابێ بە تەمای ئەوەش لێبگەڕێتو وێڵی بکات تا پۆخڵاتی لەش کەڵەکە دەبێو ئینجا میکرۆب بە یاریدەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش دەریکاتە دەرەوە.

کاتێ ئێمە تێنەکۆشین بۆ کوشتنی میکرۆب نەك سەرەنجامی چاکمان بەدەست نەهێناوە بەڵکو بە لاوازکردنی خانەکانی لەش زیانمان بە ئەندامەکانی لەش گەیاندوە. شارەوانی باش ئەوەیە هەرچەندە شار پیستر بێت ژمارەی کرێکارەکان زیاتر بکات، سروشتیش شارەوانێکی باشە .

چـەند ڕێنوێنـی یەکـی دەرمانـی

یەکەم: مرۆڤ هەرچی دڵی ئارەزو کرد نـەیخوات چـونکە هەنـدێك جـار دەبێتە مـایەی کۆبوونەوەی مـادەی زیان بەخش لەسەر لەش.

دووەم: خۆی لە زۆرخۆری‌و هەڵناخنین بپاریزێت‌و هەمیشە هەوڵ بدات خواردنی ساکارو زوو هەرس‌و کەم کەم بخوات. لەوەشـەوە دەگەینـە ئەو ڕاستییە کە بە ڕۆژووگرتن‌و خواردنی سادە دەتوانین ترشەلۆك‌و کۆبونەوەی مـادەی زیان بەخش لەسەر لەش دوور بخەینەوە .

سێیەم: ئەندامـەکانی لەش هەمیـشە هـەوڵ دەدەن بـە قـازانجی لـەش کاربکـەن ئەگـەر هـەر چـەندەش بـە هـۆی خراپـی هـەرس و ڕەچـاونەکردنی تەندروسـتی زیانیـان پـێ بگـات و هـەرگیز چـرکەیەکیش لـە فرمـانی خۆیـان ناوەسـتن لەبەرئـەوە هـەموو (تا)یەکان لەوانە سـوریژەو ئاولـەو گرانـەتاو ..... هتـد.و هـەموو سەرما خواردوەکان‌و هەموو دوومەڵ‌و هەوکردنـەکان بێجگـە لـە هەولدانی سەرەکی لەش بۆ دورخستنەوەی ژەهراوی بون لە لەشـدا شتێکی تر نیە لەبەرئەوە لە ڕوانگەی دەرمانی سروشتی کاتێك کە پزیشکێك دەیەوێ چارەسەری نەخۆشێکی پێ بکـات تـەنها هـەوڵ دەدات ژەهراوی بوون لە لەشدا لە شـوێنێکەوە بـۆ شـوێنێکی تـر

بگوازێتەوە چونکە نەخۆشی درێژ خایان بریتیە لە کۆبونەوەی مادە ژەهراویەکان لە لەشدا .

چوارەم: لە ناوخۆی لەشدا هێزی شیفا بەخش هەیە هەرکاتێك رێگـای دروستی چارەسەرت بەکارهێنا ئەو هێزە شیفا بەخشە نەخۆش چاك دەکاتەوە، لەبەر ئەوە دەقی ئەو فەلسەفە موعجیزەیە نە دەرمانـەو نە چەقۆی نەشتەرگەر بەڵکوو موعجیزەکـە لـەناو لەشـی مرۆڤـ خۆیەتی. لەو ڕوەوە تاکـە چارەسـەر خوایـە کـە دەتوانـێ چـاکمان بکاتەوە بە مەرجێ ئێمەش گوێ ڕایەڵی یاسای سروشت بین .

پێنجەم: رۆژو هۆکارێکی شـیفا بەخـشە، بـەهۆی رۆژووەوە پاشـەڕۆك و بەکتریا کە دەبنە هۆی ئەوە کە تۆوی نەخۆشی لـە لەشـدا بـچێنن فرێ دەدرێنە دەرەوە. گەدە وەك ئیسفەنج وایە کاتێك نەخۆش دەبـێن دەکشێت کە پڕە لە پاشەڕۆ، تاکە رێگاش بۆ دەردانـی مـادەی نـاو ئیسفنجیەکە پاڵ پێوەنانیەتی بۆ ناوەوە. رۆژو هەمان پاڵـە پەسـتۆ بۆ سەر گەدە دروسـت دەکـات ، بـەم رێگەیـەش بـە ئاسـانترین و سروشتی ترین شێوە پاشەڕۆك دەردەدرێتە دەرەوە .

شەشـەم: بـەهۆی چارەسـەری بـە ئـاو hydrotherapy دەتـوانین ڕێگەیەك بۆ فرێدانی پاشەڕۆك لە لەشدا بکەینەوە.

بۆچـــی نەخـۆش دەکـەوین ؟!

ئەگەر ئێمە بتوانین کە بزانین نەخۆشی چیە، ئـەوە زۆر بـە ئاسـانی دەتوانین پەی بەو ڕازەش ببەین کە چارەسەری چیە؟ بەشێوەیەکی گـشتی لەشی مرۆڤ کە تەواوی ئەندامەکانی بە ڕێـك‌وپێـکی کـار بکـەن ئـەوا ساغە. نەخۆشی تەنها کاتێ دێتە دی کە ئێمە یاسای تەندروستی پـشت گوێ بخەین‌و هەرچی دڵمان خواستی‌و هەرچەند دڵمان بردی بخۆین .

ئەگەر سـەیری باڵنـدەکان‌و ئـەو ئاژەڵانـەی کـە لـە ئـاور هـەوای سەربەستدا دەژین بکەین دەبینین کە هەتا سەربەستن و چلاوچـڵ دەکـەن کەمتر وایە نەخۆش بکەون، بەڵام کاتێك کـە مـاڵی کـران‌و خرانـە نـاو تەلبەندو قەفەزەوە نەخۆش دەکەون. هۆیەکەی چـیە؟ هۆیەکـەی تـەنها ئەوەیە کە ئەو گیانەوەرانەی لە هەوای سەربەستدا دەژین تـەنها کاتێـك خواردن دەخۆن کە برسیانە، کە تێریش بوون چی دی ناخۆن و کاتێکیش کە نەخۆش دەکەون ئەوەندە بە برسێتی دەمێننـەوە تـا شـیفایان دێـت. غەریزەی سروشتی ئەوان وە بیریان دێنێتەوە کە لە کاتی نەخۆشیدا ئـەو کارە بکەن! مرۆڤـیش سەرەتا خاوەنی ئەو غەریزەیە بووە، بەڵام ئیستا ئەو غەریزەیە لاوازو و وردە وردە لەناوچووە.

لەشی مرۆڤ پێویستی بە ئاوو هەوا هەیە، تواناكەشی سنوردارە لەبەر ئەوە پێویستی بە پشودان هەیە. ئەگەر بە ئەندازەی پێویست بخەوین ئەو نیازە دابین دەبێ. لەشی مرۆڤ بە شێوەیەك دروست بووە كە دەزگای هەرسی هەر ئەوەندە خواردنەی كە پێویستیەتی دەیمژێت و زیادەكەی بە شێوەی ئارەق و میز دەردەداتە دەرەوە. لەبەرئەوە خواردنێك كە دەخورێت دەبێ! بە ڕێژەیەك بێت كە لە توانا دابێت و بە جوانی بجوورێت، لەوكاتەدا كرداری پاڵنانی مادە زیادەكان بە چاكی ئەنجام دەدرێت .

توانای لەش بۆ دەردانی مادە زیادەكان سنوردارە. ئەگەر مادەی ژەهری كۆدەبێتەوە، لەوكاتەدا حاڵی لەش وەك ئاوەڕۆیەكی لێدێت كە لە ئەنجامی كۆبونەوەی خشت و خاڵ دەبەسترێت. هەر لە ئەنجامی كۆبونەوەی ئەو مادانەش كرداری گەنین ڕوودەدات. ئەگەر چی خودی لەش تێدەكۆشێ ئەو مادە گەنیوانە لە ڕێگەی ڕژێنەكانی ئارەقەو میزەوە فڕێ بدات بەڵام كاتێك دادێت كە ئیتر لەش توانای خۆی بۆ فڕێدانی ئەو پاشەڕۆكانە لە دەست دەدات هەر ئەو كاتەیە كە مرۆڤ نەخۆش دەكەوێت .

چـــەند چارەســەرێکـی ســـادەو خۆماڵــی

١ - چارەسەر بە نیوەنمەکی گـڵ:

کتێبی (گەڕانەوە بۆ سروشــت) کـە لــە شـوێنەواری (جـست)ە بـۆ لابردنی بەدخۆراکی (سوء الهضم) ئەم ڕێگەیەی خوارەوەی بەکارهێناوە.

گرتنەوەی نیوەنمەکێك لە گڵـی خـاوێنو ئـاو، ئـەو نیوەنمەکـە دەبــێ لەسەر پارچە پەڕۆیەکی تـەنکی خـاوێن دابنــرێو لــە کـاتی خەوتنــدا لەسەر زگ ببەسترێ تا بەیانی. نیوەنمەك دەبــێ ٣ ئیــنج پـانو ٦ ئیــنج درێژو نیو ئینج ئەستور بێت.

دانانی نیوەنمەکی گڵ لەسەر سەریش دەبێتە هۆی لابردنی سەرئێشەو برینە سادەکانیش سارێژ دەکات بە تایبــەتی ئەگــەر برینــە کـە ســەری کردبێتەوە ئەوەش بە بەستنی نیوەنمەکەکەو تێکەڵاوکردنی لەگەڵ ئـاوی پەڕمەنگەنات .

هەروەها لێنانی هەندێ گڵی پاك لەسەر شوێنی پێوەدانی مێروەکـان ئازارە کەی لادەبـات، بـۆ تایـە توندەکانیش بـەکارهێنانی نیوەنمـەك و بەستنی لە قاچ و سەر یان زگ تا دێنێتە خوارێ .

نیوەنمەك دەتوانرێ لەگەڵ تێکـەڵکردنی هەنـدێ خـوێ وەك (ئـەنتی فلوجستین) بەکاربێت بە مەرجێك گڵەکە پاك بێـت. باشـترین خـاك بـۆ

دروستكردنی نیوەنمەكی گڵی، گڵی سورە كە كاتێ لەگەڵ ئاو تێكەڵ دەكرێت بۆنێكی خۆش دەدات.

(جست) دەڵێت: بۆ لابردنی قەبزی و بەدخۆراكی دەتوانی كەمێك گڵی پاك بخۆیت بە ئەندازەی ٥- ١٠غرام .

٢ - چارەسەر بە ئـاو :

لە گرینگترین خزمەتەكانی دكتۆر (كوهن) بە زانستی چارەسەر بە ئاو دروستكردنی گەرماوێكە بە ناوی (هیپ – باپ)و (سیتر – باپ). بۆ دروستكردنی ئەو گەرماوەش تەشتێك بە پانی ٣٥ -٣٦ ئینج بەسە.

تەشتەكە دەبێ پڕ لە ئاو بكرێ بە شێوەیەك كە ئەگەر نەخۆش تێیدا دانیشت ئاو لە لاتەنیشتەكانیەوە بڕژێت. لە هاویندا ئەگەر ئاوەكە گەرم بێت دەبێ بە سەهۆڵ سارد بكرێتەوە. ئەگەر سەهۆڵیش نەبێ با بە گۆزەو تەشت لەبەر شەو با دابنرێتو نەخۆش لە ناویدا دابنیشێ بەلاَم دەبێ لاقەكانی لە تەشتەكە بێنێتە دەرەوە ئینجا نەخۆش دەبێ بە خاولیەكی نەرم زگی خۆی داماڵێ . ماوەی حەمامكردنەكە وا باشە بۆ ماوەی ٥ – ٥٠ خولەك و لە كاتی پێویستدا یەك كاتژمێر درێژە بخایەنێت. لە دوای حەمامكردن نەخۆش دەبێ بە خاولی لەشی خۆی وشك كاتەوەو دای ماڵێ ئینجا پشوو بدات.

ئەو جۆرە حەمامكردنە تا دێنێتە خوارێ و چارەسەری قەبزی دەكات. لە كاتێكدا كە سوڕی خوێن هێواشەو ماسولكەكانی پێ ئازاریان

هەیەو ئازارێكی تایبەت هەست پێ دەكات. دەتوانێ بــە دامــاڵینی بــە سەهۆڵ ئازارەكەی لابیات.

ــ لەكاتی پێوەدانی دوپــشكدا، نقــومكردنی ئەندامــە گەســتراوەكە لەناو ئاوی گەرم دەبێتە مایەی لابردنی ئازار.

ــ ئەگەر قاچەكان ئازاریان هەبێو سڕ بن، دەتوانرێ هەتا ئەژنۆ كان لەناو ئاوی گەرمدا ڕابگیرێن، ئازاریــان دەشــكێت بــە مــەرجێ لــە ١٥ خولەك زیاتر نەخایەنێ.

لـە تاییـە تمـەندیەكانی شیـر

شیر خۆراكی سـەرەكیو ڕۆژانـەی سروشـتی مرۆڤـ نیـە ، بـەلاّم بـە نەخواردنیشی زۆر لە ڤیتامین و وزەی پێویست بۆ لەش لەدەست دەدەین.

هەندێك لە هۆزەكان لە دوای ئەوەی كە منداڵ لە شیر كرایـەوە ئـیتر شیری نادەنێ. چین و یابانیەكان شیر كەم دەخۆن. لە هەنـدێ ناوچـە كـە گۆشتیش كەم دەخۆن بە تایبـەتی لـە لادێكـان، سـاغ و تەندروسـتن و دەتوانن قورسترین كار بە چاكی ئەنجام بدەن .

بەكارهێنانی شیر بە مەبەستی خواردن بۆ مرۆڤی كۆن تـا ئەوكاتـە نادیار بوو. لـە سـەرەتای مرۆڤایەتیـدا مانگایـان تـەنها بـۆ كـار لـە كێڵگەكاندا بەكار دەهێنا. ئینجا دەركیان بە خواردنی گۆشتەكەی بـردو سەرەنجام دەركەوت كـە شـیری مـانگـاش جێگـای سـودە. وێنـەی سـەر دیوارەكان كە لە كۆندا ماونەتەوە نیشانی دەدەن كە مرۆڤ لـە سـەرەتادا بە ترسەوە شـیری مانگایـان دۆشـیوە بـەو واتایـە كـە دەسـت و پێیـان دەبەستو شیریان لـێ دەدۆشی بەلاّم ئەوەنـدە بەسـە كـە مانگاكـە لـە ترسان دەكەوتە خۆو لەقەی دەهاویشتو ستڵی شیرەكەی دەڕشـت. بـەلاّم مرۆڤ وردە وردە پەی بە دۆشینی برد.

ئەمڕۆ هونـەری دۆشـینی شـیر گەیـشتۆتە ئاسـتێك كـە بێئـەوەی مـانگاكە ئازار ببینێ شیرەكەی لـێ دەدۆشن .

لە میسردا شیر بۆ ئەنجامدانی هەندێ بۆنەی ئایینی مانگا دەدۆشرێ‌و لە هیندیش تەنها بە مەبەستی دەرمان بەكار دەبرێت .

ئەمرۆ خواردنی شیر لەلای هەندێ كەس بۆتە شتێكی ئاساییو بە بێ مەیلی نۆشی دەكەن كە دەبێتە مایەی هەڵێنج و دڵ تێكهەڵاتن .

(جان دل) شاعیری بەریتانی یەكێك لەو جۆرە كەسانە بوو، كاتێ بردیانە سەر قەرەوێڵەی خەواندن و پزیشك پشكنی گوتی: دەبێ ماوەی (٢٠) رۆژ خۆراكی شیر وەربگرێت. شاعیر لە وەڵامدا وتی: پێم خۆشە بڵێی بمرە بەڵام شیر مەخۆ.

لە هیند مانگا ئەوەندە رێزی لێ دەگیرێت كە پێیان لە شازادەیەك باشترەو نازناوی (گۆتما) واتە شازادەی مانگایان لێ ناوە كە یەكێك لە نازناوە گرنگەكان بووە، ئەو نازناوەش بە رادەیەك پیرۆزی پەیدا كردبووكە بتەكانیان بەناو دەكردەوە.

لە میسریش رێز زۆر لە مانگا دەگیرا ئەوەش لە دورگەیەك كە دەكەوێتە سەر روباری نیل ژمارەیەك مانگای پیرۆز رادەگیران كە شیرەكەیان لە بۆنە ئاینیەكاندا بۆ میسر دەهێنا.

لە تەوراتیشدا ئاماژە بەوە كراوە كە یەهودیەكان لە كۆندا بۆ هەندێ لە بۆنە ئاینیەكان كەڵكیان لە شیری مانگا وەرگرتوە . سەدەها ساڵ تێپەریوە تا مرۆڤ پەی بە تایبەتمەندیەكانی شیر بردوەو دەستی بە خواردنەوەی كردوە.

لە نێوان نەتەوەكاندا ئەمریكیـەكان لـە هـەموو كـەس زیـاتر شـیر دەخۆن. دەڵێن بەرزی قـەدو باڵایـان لەمەوەیـە. لـەو سـاڵانەی دواییـدا یابانیەكانیش كەمێك بەرزتر بوون هۆیەكەشی لەبەر ئەوە بوو كە ئەوان زیاتر شیر بە منداڵەكانیان دەدەن.

جۆری ئەو خواردنەی كە مرۆڤیش دەیخوات كاریگەری خـۆی لەسـەر لەشـولار هەیـە. بـۆ نمونـە خـەڵكی سـەروی رۆژئـاوای (هینـد)و (سـەپكەكان)و (پتانـەكان)و (بنجابیـەكان) خـەڵكێكی بـەهێزو چوارشانەو باڵابەرزن هۆیەكەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئـەوە كـە ئـەوان جـۆرە خۆراكێك دەخۆن كـە پـڕە لـە ڤیتـامین وەك (نـانی توێكڵـدارو كـەرەو ماستو دۆو نیـسك)، لـە میوەشـدا ئەوانـە زۆر دەخـۆن وەك : گێـزەرو كاهوو تەماتەو پەتاتە... هتد.

بەڵام بە پێچەوانەوە خەڵكی مەدریس كە لە خواروی هینـددا دەژیـن نانی بە توێكڵو پاقلەمەنی ناخۆن بەڵكو خواردنی پڕ لە دەرمـان وەك: بیبـەرو رۆنـی گیـاو بـرنجو نیـسكو كـەمێك سـەوزە دەخـۆن، بۆیـە مەدریسەكان زۆربەیان كورتەباڵان.

هەروەها لە ئەفریقادا هۆزێك هەیە بە ناوی(ماسـای) كـە خـواردنی سەرەكیان شیرو پاقلەو گۆشتەو خەڵكی ئەو هـۆزە هـەمویان باڵابـەرزو بەهێزن. دراوسێی ئەو هۆزانەش هۆزێكی ترن بە ناوی هۆزی (كیكویو) كە خواردنیان مـۆزو سـەوزەو دانەوێڵەیـە ئەوانـە چـونكە شـیر نـاخۆن كورتەباڵاترو لـەڕترن.

جۆرەكانی شیر و خاسیەتەكانیان

١ – **شیری مانگا**: شیری مانگا خۆراكێكی باشە، بۆ كەسانی بەد خوو سروشت سارد بەكەڵكە خوێن دروست دەكاتو دڵو مێشك بە هێزدەكات. ڕەوانكارەو مرۆڤ لە غەمو دڵەڕاوكێ دوور دەخاتەوە، بۆ سنگو گەروو بەكەڵكەو بە تەنیاش خۆراكی تەواوە.

٢ – **شیری گامێش**: شیری گامێش لەش بەهێز دەكات، خوێن دروست دەكاتو چەوری زۆرەو وزەو تین دەبەخشێ بە لەشو ماسولكەكان پتەو دەكات .

٣ – **شیری مەڕ**: شیری مەڕ مێشكو زەین بەهێز دەكات. بۆ برینی گەدەو بای زگ بەسودە. ئەگەر لەگەڵ ڕۆنی بادام دابخورێت بۆ كۆخە باشە.

٤ – **شیری وشتر** : شیری وشتر ڕەنگو ڕوخسار ڕون دەكاتو بەڵغەمو خڵتە لادەبات. وزە بەخشەو بۆ قەبزی باشە.

٥ – **شیری كەر**: شیری كەر هەرسی قورسەو بۆ نەخۆشی سیل بەسودە، دڵو مێشك بەهێز دەكاتو كزیو لاوازی ناهێڵێو بۆ كۆخەش باشە .

٦ – **شیری ژن**: شیری ژن تەڕەو مێشك بەهێز ..كات، چرچ و لۆچی دەموچاو ناهێڵێ، بۆ كۆخەی وشك بەسودە.

پـیتـی (أ)

١- ئـەفسـەنتین، گـوڵە ڕون، گـوڵە هەنـگ، تۆڵـەكە مـارانە، مـار كـوله، absintinum



ئەو گیایە گوڵی زەردەو لاسكەكەی كولكاویـەو ڕەنگـی خۆڵەمێـشی یـە. تامی زۆر تاڵەو بۆنەكەی تیـژو تونـدە. لە شاخو پێدەشـتی كوردسـتاندا زۆرە. نیومەتر بەرز دەبێت.

بەكاردەهـێندرێت بـۆ:

- ڕەوانـی، شـێر پەنجـە، ڕشـانەوەی تـاعون، ئیفلیجـی، زار ئێـشە. ئارەزوی خواردن دەكاتەوەوكرمی ڕیخۆڵە دەكوژێت.
- مرۆڤ قەڵەو دەكاتو میزكردن ئاسان دەكات.
- شیری ژن زیاد دەكات و بۆ گەدەش باشە.
- لابردنی خـڵتو خاڵی سنگ بە تایبەتی بۆ كەسی جگەرەكێش.
- روخسار جوانو ڕون دەكات.
- هەلامەتو گەشكەو سەرگێژەو گرانەتا.

- هێزی جنسی زیاد دەكات.
- نەخۆشی دڵ و باداری (ڕۆماتیزم).
- ژن پێی عادە دەبێ.
- زەردویی‌و كەمخوێنی.
- ڕێكخستنی كرداری دەزگای هەرس.

شێوەی ئامادەكردن‌و بەكارهێنانی:

ئەفسەنتین بە كوڵاوی تێكەڵ بكرێت لەگەڵ برنج‌و هەنگوین بۆ هەموو جۆرە كرمێك باشە. بۆ دروستكردنی حەبی لەرزوتا سود لەم گیایە وەرگیراوە.

ئەفسەنتین بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بەم شێوەیە بەكاردەهێنرێت: (٥ ـ ٢٠) غرام لەو گیایە لە یەك لیتر ئاودا دێم دەكرێت‌و ڕۆژێ دوو فنجانی لێ‌دەخورێتەوە. ئەگەر ئەفسەنتین لەگەڵ (تنگورید) تێكەڵ بكرێ‌و بدرێت بە منداڵان كرمی گەدە دەكوژێت.

تێبینی و پارێز!

ئەو گیایە بۆ ژنی دووگیان‌و نەخۆشی زراوو نەخۆشی گەدە باش نیە.

٢ - ئاڵـەكۆك، پامچـاڵ، زهـر الربيـع ranuncalus ficarid



شـێخ ئـەبو عـەلی سـینا دەڵێـت: ئاڵـــەكۆك گیایـــەكی تایبـــەتی كوردستانە. ئەم گیایە بە ڕەگیشەوە بۆ دەرمان دەشێت. ڕوەكە تازەكەی مـادەی (ئـەنیمۆنۆڵ ـ ANEMONOL)ی تێدایە.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

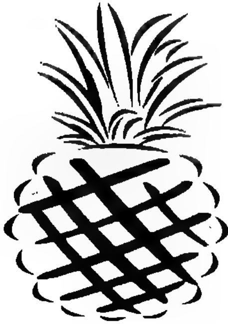
- لاوازی دەمـارەكانی مـێشك .
- نەخۆشی مـاخۆلیا.
- گرژبونی مـاسولكەكان (تشنّج).
- سەر یەشەی دەمـاغ.
- ئازاری لاسەر (شقيقه).
- پەستانی خوێنی بەرز.
- كرمی تۆو كولەكە (الدوده القرعة) دەكوژێت .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر گوڵەکانی ئەو گیایە لەگەڵ گوڵی (باد)دا پێکەوە بکوڵێنیو بیخۆیتەوە بۆ لاوازی مێشكو نەخۆشی ماخۆلیاو گرژبونی ماسولکەکان باشە. ئەگەر ئەو گیایە تێکەڵ بە گوڵی حاجیلەو هەر یەکەی (١٠٠) غرامو جاری کەوچکێکی چێشت تێکەڵ بە (٥٠٠) غرام بە ئاو بکوڵێندرێتو بخورێتەوە باشترین دەرمانە بۆ سەریەشەی دەماغو لاسەر (شقیقە).

چوار چڵ لە گیای ئاڵەکۆك لە (٥٠٠) غرام ئاودا شەو تا بەیانی دابنێیو ئەو ئاوە لە خورێنی بخۆیتەوە پەستانی خوێن دادەبەزێنێ. کرمی تۆو کولەکە دەکوژێ کە کرمێکی پانکۆڵەیەو لە دەنکە کولەکە دەچێت.

٣- ئەنـانـاس .... pine – apple



ئەو گیایـە لـە سـاڵی ١٥٥٥ لـە بـەڕازیل دۆزرایەوە. لە سەدەی هەژدەهەم دا لـە ئـەوروپا لـە گوڵخانـەدا پـەروەردە کـراوە. بەرزیەکـەی (٥٠٠) سم دەبێت . گەڵاکەی دڕکدارە. بەرەکەی لە شێوەی هێشوویەکی گەورەدایە کە لە بـەری سنەوبەر دەچێت.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- چارەسەری نەخۆشی (دیسك) دەکات (ئازاری بڕبڕەی پشت).
- کوشتنی کرمەکانو چارەسەری کەمـخوێنی.
- برینە هەو کردوە سەر پێستیەکان .
- ئازاری گـــــەدە کە لە ئـەنجامی هـــەرس نـەکردنی خۆراکـەوە پەیدا دەبێـــت.
- توانای جنســـی زیاد دەکات .

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ گەوران (٢) کەوچکی چێشت، (٣-٤) جار لە ڕۆژێکدا، بۆ منداڵان یەك کەوچکی قاوە (٣) جار لە ڕۆژیکدا .

تێبینی و پارێـز!

- ئەو کەسانەی کە سوڕی خوێنیان ناڕێکەو ئازاری جگەرو گورچیلەیان هەیە با خۆیان لە خواردنی ئەو گیایە بپارێزن.
- ئەناناس بۆ هەموان باشە جگە لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

٤- ئستۆ خۆدۆس، صنرم ....



ئەو گیایە بە یۆنانی (ئستۆقدۆسی) پێدەڵێن واتە پارێزەری گیانـەكان. لـە مەككەو نیمچەقارەی هیندەوە بۆ ئێران هـاتووە. بەرزیەكـەی (٣٠-٥٠) سـمو گەڵاكەی مشاریو ڕەنگەگەی ئاویـەكی تێرە. لە عەترسازیدا بەكاردەهێندرێت.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێتو هەوكردنی دەزگای هەناسەدان ناهێڵێ.
- كۆخەی وشكو برینی قووڵ.
- لەش ئارەقاوی دەكات.
- تای كتوپڕو سەرئێشە.
- بێخەویو كەمـخوێنی.
- كۆخەڕەشەو ئازاری جومگەكان.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٥٠) غرام گوڵی ئستۆخۆدۆس بۆ ماوەی (١٠) خولـەك لـە یـەك لیتر ئاوی كـوڵاودا دێمكـەو (٢-٣) فنجـان لـە رۆژێكـدا بخـۆرەوە. بـۆ بەشەكانی دەرەوە دەتوانیت (٣٠) گوڵ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە یـەك لیتـرئاوی كوڵاودا دێم بكە یان (١٠٠) غرام بـۆ مـاوەی (٣٠) رۆژ لـە (٥٠٠) غرام ئەلكیلدا بخوسێنە یان یەك مست گوڵ بۆ ماوەی (٣) رۆژ لە یەك لیتر رۆن زە یتوندا دابنێ و دوای پاڵاوتن بەكاری بێنە.

٥- ئۆکالیپتۆز، قەڵەم تۆز .... EUCALIPTUS



ئۆکالیپتۆز دارێکی یەکجار گەورەیە، درێژیەکەی تا (٤٠) مەتر دەڕوات. گەڵاکانی تیژوباریکن. بۆنێکی زۆر تیژی هەیە. بە زۆری لە حەساری مزگەوتەکاندا دەبینرێ. گەڵاکەی و ڕۆنێك کە لە گەڵاکەی دەگیرێت دەرمانە. لە ئوستralیا زۆربەی برین و دومەڵەکان بە ڕۆنی ئۆکالیپتۆز دەرمان دەکەن. گەڵاکەی بۆنێکی خۆشی هەیە. هەوای ناومال پاك دەکاتەوەو تەپۆر مێشولە دور دەخاتەوەو دەوروبەر بۆندار دەکات .

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- لەرزوتاو سورێژەو هەلامەت .
- نەخۆشی شەکرەو چرکە میزە .
- هەوکردنی پوكو دەمو ددانو خیزەخیزی سنگ .
- شوشتنی برینو کێمو جەراحەتی گوێچکەو بۆگەنی لوتو قورگ (عەرەقی ئەو دارە).

- مەلاریاو باداری (ڕۆماتیزمی).
- پاككەرەوە (تعقیم)و میكرۆب كوژێكی زۆر بەهێزە.
- سوتاوی قووڵ .
- نۆبەتیو بەدخۆراكی، غومكردنی هەندێك لە گەڵای ئۆكـالیپتۆز لە ئاوی كوڵاوداو خواردنەوەی.
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە.
- تەنگەنەفەسی (ربو).

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ نەخۆشی شەكرە (٣-٤) گەڵای تازە لە یەك پەرداخ ئاوی كـوڵاودا دێم بكەو (٣-٥) فنجان لە ڕۆژێكدا بخۆرەوە.

ڕۆنی ئۆكالیپتۆز دەرمانە بۆ هەڵامەتو سەرما خواردن، تۆزەكەشــی دەخرێتە سەر پەڕۆیەك و بۆ هەمان مەبەست هەڵدەمژرێت.

حەبی EUCALIPTUS بۆ تەنگە نەفەسی باشە. بـۆ چارەسـەری برین (٢٨) غرام ئۆكالیپتۆز لە نیو لیتر ئاوی گـەرم بكـەو برینــی پــێ بشۆ. بۆ تایەكانی گرانەتاو لەرزو تاو سورێژە لەشی نـەخۆش بـە ڕۆنــی ئەو گیایە داماڵە.

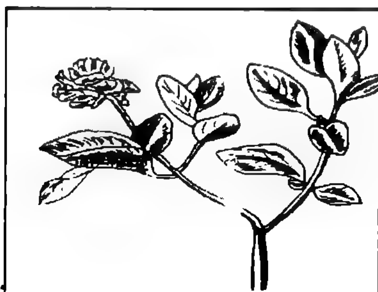
بۆ باداری (ڕۆماتیزم) ڕۆنی ئۆكالیپتۆز لەگەڵ كەمێك ڕۆنی زەیتـون بە ڕادەی یەكسان تێكەڵكەو لە شوێنی ئازارەكەی هەڵـسو. ئەگـەر لـە

دوای ددان كێشان توشی خوێن بەربوون بویت عەرەقی ئۆكالیپتۆز لەسەر شوێنی خوێن بەربونەكە دابنێ خوێنەكەی دەگیرسێنێ. نیو مشت لە گەڵای وشكی ئۆكالیپتۆز دەكرێتە ناو یەك لیتر ئاوی وەكوڵ هاتوو، دادەپۆشرێت بۆ ماوەی نیو كاتژمێر پاشان ڕۆژی سێ ئیستیكانی لێ دەخرێتەوە .

تێبینی و پارێز!

ئەگەر كەسێك بەم گیایە توشی ژانەسەر یان گێژی بوو وازهێنانی باشترە.

٦- ئـاس، مۆرد، بنـەوش، یـاس .... MYRTLE



ئەو ڕوەکە بۆنێکی خۆشی هەیـە. لە کاتی بەهاراندا بۆن و بەرامەکەی پیاو سەرسام دەکات. ئەو ڕوەکە لـەو کاتەیدا کە شیلەی تێ دەگـەڕێ لـە هەموو کات زیاتر بۆدەرمان دەشێت. گوڵەکانی سپی و جوان و تێکەڵن کە چەترێك بۆ دارەکە دروست دەکەن.

هەموو بەشەکانی ئەو دار گیایە تاڵن هەتا بزنیش نایخوات. هەر ئەو تاڵیەشە بایەخی دەرمانی داوەتێ.

ئەو دارە زیاتر لە (٧٠) جـۆری هەیـە، هـەرە گرنگەکـەی مـۆردی بیابانی یە کە بە فارسی مۆردی (ئەسفەرم)ی پێ دەگوترێت بە عـەرەبی (ریحان القبور)ی پێدەڵێن. لە ناوچەی گـەیلانی ئێـرانیش پـێی دەڵـێن (جیـر) ئەو دارە هەمیشە سەوزەو هەرگیز گەڵاکانی هـەڵناوەرێ . هـەر جێگایەك داری زەیتونی لـێ بڕوێت ئەو دارەشی لـێ دەڕوێت .

لە گەڵاو گیای ئەو دارە شتی جوانو سەرنج ڕاکێـشی لـێ دروسـت دەکرێت، بۆ نمونە لە کۆندا تاجی سەری بوکیـان لـێ دروسـت کـردوە. توێکڵو گەڵاو ڕەگو بەرەکەی دەرمانە.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- نەخۆشیەكانی دەزگای هەناسەدان.
- تەنگە نەفەسیو نەخۆشی دڵ (بۆن كردنی گەڵاكەی).
- كۆخەو نەخۆشیەكانی بۆڕی میز (خواردنی بەرەكەی یان شەربەتەكەی).
- ئاوسانی هێلكەدانو لابردنی بای زگو ڕیخۆڵەكان.
- سك چون ناهێڵێو تا دادەبەزێنێ.
- ئازاری ئێسقانی قاچو باداری .
- غەمو خەفەت لادەباو گرفتی دەرونی دەكاتەوە.
- كرم دەكوژێتو بەڵغەم ناهێڵێ.
- بەهێزكردنی گەدە (خواردنی هاڕاوەی دەنكەكانی)
- خوێن بەربون دەوەستێنێو مرۆڤ قەبز دەكات.
- ئازاری چاو دەشكێنێو فرمێسك ڕادەگرێ.
- ئازاری گوێ لادەباو پاكی دەكاتەوە.
- نەخۆشیەكانی ناودەمو پوكو قورگ (غەرغەرەكردن بە ئاوی گەڵاكەی).
- مایەسیری (سوتاندنی دووكەڵی دەنكەكانی لەژێر خۆدا یان هەڵگرتنی مەرهەمی گەڵای ئاس).
- خوێنی زیادەی ژن ناهێڵێ.

- میز زیاد دەكات (خواردنی دەنكەكانی).
- قەڵشینو برینی دەستو پێ سارێژ دەكات.
- هەڵوەرینی موو سپی بونی (كوڵاندنی ڕەگو گەڵاكەی لە ڕۆندا).
- بۆنی بن هەنگڵو سوتانەوەی ناو ڕان.
- زیپكە (بەكارهێنانی خۆڵەمێشی دەنكەكانی مۆرد).
- پەڵەی دەمو چاو (كوتانو تێكەڵكردنی مۆرد لەگەڵ ئاردی پاقلە).
- ئازاری مارو دوپشك پێوەدان (دانانی مەرهەمەكەی لەسەر شوێنی ئازارەكە).
- خەو لە چاوان دەتۆرێنێ (زۆر بۆن كردنی).

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٢٠) غرام گەڵای مۆرد لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنەو بەیانیو شەو یەك ئیستیكان بە شەكر بخۆرەوە. بۆ بەشەكانی دەرەوەی لەش، گەڵای مۆرد بكوتەو لەگەڵ ڕۆن زەیتون تێكەڵی بكەو لەسەر شوێنی سوتانو برین داینێ ئازارەكەی دەشكێنێ. ئەو دارە غەمو خەفەت لا دەباتو بۆنكردنی بۆ مێشك بەسودە.

بۆ بەهێزكردنی گەدە نیو مشت لە گوڵە وشككراوەكانی مۆرد لەناو یەك لیتر ئاودا دیَم دەكرێتو ڕۆژی سێ ئیستیكانی لێ‌دەخورێتەوە. هەروەها بۆ لابردنی لەرزوتاش هەر بەهەمان شێوە ئامادە دەكرێو دەخورێتەوە.

بۆ حەمامی دەستوپێو ئازاری لەش لە گوڵ و گەڵاو توێکڵی ئەو داره لە هەر یەکە مشتیك پاش کوڵاندن دەکەیتە تەشتێك ئاوەوەو تێیدا دادەنیشیت بۆ ماوەی یەك کاتژمێر ئەگەر لە رۆژێکدا دووجار ئەو کاره بکەیت باشترە.

مشتێکی گەورە لە خونچەی تازەی ئەو داره تێکەڵ بە یەك لیتر رۆن زەیتون بکرێتو لەناو شوشەیەکدا بۆ ماوەی (١٥) رۆژ لەبەر هەتاو تێکبدرێت، دوای پاڵاوتن ئەو رۆنە بۆ هەنونی شوێنی ئازارەکانی باداریو ئێسك بەسودە.

ئەو داره لەبەر هەبونی جەوهەری مازوو، قەبزی بەخشە. دڵۆپاندنی ئاوەکەی لە چاو بۆ تەراخوما بەسودە. هەروەها چکاندنی ئاوی گەڵاکەی بۆ ناو گوێچکە زۆر بەسودەو ئازارەکەی دەشکێنێو پاکی دەکاتەوە. ئەگەر بیکوتیتو رۆژی دوو ئیستیکانی لێ بخۆیتەوە بۆ هەموو نەخۆشیەکانی دەرونی باشە.

تێبینی و پارێزا!

- رادەی خواردنی ئەو دار گیادەرمانییە نابێ لە (٥) غرام زیاتر بێت.
- توێکڵو چڵو پۆو گوڵو گەڵاکانی ئەو داره لە بەهاراندا کۆبکرێتەوە باشترە لە وەرزەکانی ترو دەبێ لە سێبەردا وشك بکرێتەوە.

پـیتـی (ب)

٧- بـومـادران ....yarrow



بومادران (برجاسف)ی کێویشـــی پێ دەڵێن. سودی دەرمانی زۆرە.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ڕەق بونی دەمارەکان (تشنج).
- تا دادەبەزێنێ.
- عادەی ژن پێش دەخات.
- گرفتەکانی بینایی (دێم کراوەکەی).
- هەوکردنی کۆمو ریخۆڵە لادەبات.
- مایەسیـریو سیل.
- کرم دەکوژێو ڕژێنی (غودە) خەنازیری لەنر دەبات.

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە، (٢ -٢٠) غرام سەری قەدی گوڵـداری بومادران لە نیو لیتر ئاوی كوڵاودا دێم بكە، یـەك ئیـستیكان بـەیانیو یەك ئیستیكانیش شەو بخۆوە.

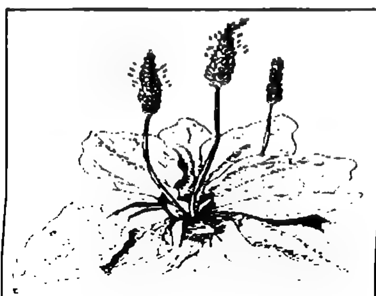
هەویرێك لە بومادران دروست دەكرێت كە بۆ باداری سـود بەخـشە. ئەبو عەلی سینا دەڵێت: كەوچكێكی چای لەگەڵ ئەو گیایە تێكـەڵ بـە دوو پەرداخ ئاو بكوڵێت، سێ ڕۆژ بەیانیان بخورێتەوە كرمی ئەسكارسو كرمە وردەكان دەكوژێت. ئەگەر ئەو گیایە تێكەڵ بە فـستەقی كێـویو گەڵای ڕەكێشە بكوڵێندرێت تا خەست دەبێتەوە، بۆ جێگای دەمی مــارو دوپشكو زەردەواڵە باشەو كاریگەری ژەهرەكەیان بەتاڵ دەكاتەوە.

ئەگەر ئەو گیایە تێكەڵ لەگەڵ ئـاردی جـۆ بكوترێـت بـۆ هــەموو غودەیەك باشە كە بە شێوەی نیمەنـمەك لەسەری دابنرێت بـە تایبــەتی غودەی خەنازیری. ئەگەر ئاوەكوڵاوە خەستەكەشی غـودەی پـێ بهــەنون ئاوسانو سوربونەوەی ناهێڵێت. خواردنی ئەو گیایە لەگەڵ گوڵە حاجیلە باشترین دەرمانە بۆ نەخۆشی سیلو سینگ گیران .

تێـبـینی و پارێــز!

- لە بەكارهێنانی بومادران دا ڕەچاوی ئـەو خاڵـە بكـە: كوڵانـدنی بومــادران لــە مــاوەی (٢٤) كاتــژمێردا لــە دوای ئامــادەكردن بەكاربهێنرێت دەنا خراپ دەبێت.

٨- بـارهـەنگ، ڕەکێشـە، زمانە مـەڕ ....



ئـەو گیایـە خـاوەنی سـۆدیۆم و پۆتاسیۆمە. گەڵاگـەورەکانی لـەزمانی مەڕدەچـێت بۆیـە لـە هەنـدێ ناوچـە زمانە مەڕی پێ دەڵێن زۆرجۆری هەیـە وەك: زمانە مەڕی گەورەو گچکەو سەرە نێزە، مێش هەنگوین لە گەردی گوڵەکەی هەنگوین دروست دەکات.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- گرفتەکانی گورچیلەو میزڵدان و ڕەوانی منداڵ.
- برین سارێژدەکات بۆیە دەربارەی ڕەکێشە گوتویانە بـرین بـەداوی زێڕ دەدرویێتەوە چونکە ئەگـەر ڕەکێشـە لەسـەر بـرین بمێنێتـەوە نەتوێژ هەڵ دەکات و نە زیانیش بە گۆشت دەگات.
- قەبزی (گەڵاو ڕەگ و دەنکەکانی).
- خوێن دەپاڵێوێـت و دژی میکرۆبـەو هـەورکردنی گـەدە ناهێڵـێ و ئازاری سنگ دەشکێنێ.
- ئازاری ددان دەشکێنێ و بەڵغەمی خوێناوی ناهێڵێ.
- گوێ ئێشە (تکاندنی ئاوی بارهەنگ لە گوێچکە).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەوگیایە ڕەگو گەڵاو تۆوەکەی دەرمانە. ئەگەر گەڵا تازەکانی بارهەنگ چەند کاتژمێرێك لەناو ئاودا دابندریتو پاشان لەسەر دومەڵ ببەسترێت چاکی دەکاتەوەو لە پیس بوون دەی پارێزێت. غەرغەرەکردنو خواردنەوەی ئاوی گەڵاکەی لەگەڵ هەنگوین بۆبرینی زراوو گەرو سودبەخشە. دەرمانێکی نایابە بۆ پیوەدانی مێروو ئەویش بە وردکردنی گەڵاکەیو خواردنەوەی (٥٠-١٠٠) غرام لە ڕەگو گەڵاکەی.

٩ – بـــەڕو ....



بـــەڕو درەختێکـــی گەورەیـــە، بەرزیەکەی (٢٠-٣٥) مـەتر دەبێت. گەلاکەی پانە. خەت خەتو مـشاریە. گوڵەکانی گەشو بۆن خۆشن کـە لـە مانگـەکانی بانەمـەڕو جۆزەردانـدا دەردەکەون. ئەو درەختە سـەدەها سـاڵ دەژی.

خۆڕسکیو دێمیـیە. لـە کوردسـتاندا زۆرە بەتایبـەتی لـە ناوچـە شاخاویەکاندا.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- خوێن گیرساندن (توێکڵی ناوەوەی دەنکی بەڕو).
- چارەسەری میزکردنە ژێرخۆی منداڵ (خواردنی بەڕوەکەی).
- مایەسیریو ڕەوانیو ئازاری ڕیخۆڵە.
- کۆخـــەڕەشە.
- تا دادەبەزێنیو یارمەتی سوڕی خوێن دەدات.

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

ئەگەر بتەوێت کولاندنی بەڕو بۆ بەشەکانی دەرەوە بـەکاربێنی، ئـەوە پارچـــە کـــەتانێك لـــەناو ئـــاوە کولێندراوەکـــەی وەردەو لـــە شـــوێنی هەوکردنەکە یان ئازارەکەی ببەستە. بۆ نەخۆشـی (گـواتر) بەمـەرجێ زۆر کۆن نەبوبێ، خواردنـەوەی (٣) کەوچـکی چێـشت لـە کولانـدنی توێکڵی درەختی بەڕو بەکەڵکەو دەمارەکان بـەهێز دەکـاتو مانـدویش لادەبات.

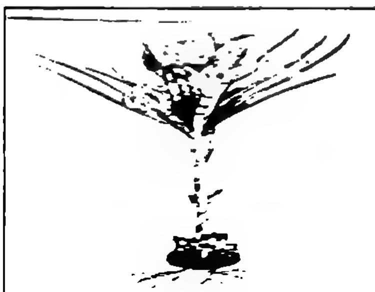
بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (١٥-٢٠) غـرام لـە گوڵـەکانی بـەڕو لەناو یەك لیتـر ئاودا بۆ ماوەی (٢٠) خولەكو (٣٠) غرام لـە گـەڵای بەڕو بۆ ماوەی (٥) خولەك لە یـەك لـیتر ئـاودا دەکولێنـدرێت، ئـاوی گەڵای بەڕو بۆ هەموو تایەکان باشە.

بۆ کۆخەڕەشە گەڵای بەڕو بکولێنە (.٢٨) غرام لە گەڵای بـەڕو لـە نیو لیتـر ئاودا دەکولێندرێت. یەك کەوچکی چێشت تا یەك ئیـستیکان لە هەر کاتژمێرێکدا نۆش دەکرێت .

تێـبـینی و پارێـــز!

☜ بەڕوو بۆ نەخۆشی شەکرە زیان بەخشە.

١٠- بـــی ....



داری بـــی زۆرجـــۆری هەیـــە وەك: کولەکە بـیو شـەنگەبیو شـۆڕە بـیو شابی کە بە فارسی (بید مشك)ی پـێ دەڵێن. داری بـی لـە هـەر شـوێنێکی ئاوی هەبێ دەڕوێت . لـە کوردەواریـدا دەڵێن ژن وەك داری بی وایە هەڵی دەیە هەر شوێنێك لەوێ دەڕوێت.

داری بی لە ئاسـت سـاردیو گـەرمی ئـاوو هـەوادا زۆر خـۆڕاگرە. سێبەرەکەشی لە هی هەمو دارێك فێنك تـرو سـوك تـرە داری بـی بـۆ هەڵگرتن دارێکی سوکە بۆیە داردەستو گۆچانی لـێ دروست دەکرێـت. داری بی گەزۆیەك لەسەر گەڵاکانی هەڵدەدات کە شـیرنە بۆیـە مـێشو مۆڵی لـێ دەهاڵێن.

شولکەکانی داری بی درێـژو باریـكو لوسـنو جـوان دەچـەمێنەوەو ناشکێن بۆیە کە کەوتە لای پایز شولکەکانی دەبڕنو سەبەتەو قەفـەزو خەڵێفی مێشەنگوینی لـێ دروست دەکەن کە پێی دەڵێن شوەبی.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- نەخۆشی شەكرەو كۆخـەڕەشـە.
- گرفتەكانی بەدخۆراكیو هەلآمەت.
- باداریو ئازاری ئێسقانی چۆك.
- دلـەكـزەو بەرسیچكـەو نزگـەرە.
- خوێن گیرسانو گرفتەكانی عادەی ژن.
- گرانەتاو لەرزوتا (خواردنەوی شەربەتی گەلا بی).
- نەخۆشی مندالّدانی ژن بەتایبەتی ئەو ژنانـەی كـە مندالـدانیان تۆوی تێدا پەروەدە نابێ (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بی).
- نەخۆشی دەردە باریكـە، واتـە ئـەو ژنانـەی دوای شـەش مـانگ مندالەكانیان دەمرن (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بی).
- دلـەكوتە (خواردنەوەی عەتری گولّی داری بی).
- ئازاری جێ گازی مارو دوپشك (خواردنەوەی نیـو ئیـستیكان لـە عەتری گولّی داری بی لەگەلّ نیو ئیستیكان ئاو).
- ژانە سەر (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بی).
- چلّكی گوێچكە (شردنی بە ئاوی كولاوی گەلا بی).
- سەفراو بەلّغەم (خواردنەوەی شەربەتی گەلا بی).
- بۆگەنكردنی مندالـدانی ژن (حـەمامكردن بـە تولـەبی لەگـەلّ مێكوك).

- نەخۆشیەکانی مەمك وەك: لـو، ئاوسـان، بروسـكو ژان (لێنـانی نیوەنـمەکێك لە گەڵای بی).
- زیپکەی دەمو چاو (چکاندنی ئاوی گەڵابی لەسەر زیپکەکان).
- بێخەوی و هیلاکی مێشك (خواردنەوەی ئاوی گوشراوی گوڵەکانی). ڕێڕەوی میز پاك دەکاتەوەو میزکردن ئاسان دەکات.
- هێزی پیاوەتی زیاد دەکات (خواردنەوەی شەربەتی گەڵای شا بی).
- نەخۆشی سـیل.
- ژانەسـەر (شقیقە) (تێ دانی ئاوی گەڵای بی).

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٤٠ ـ ٥٠) غرام لە توێکڵی داری بـی لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێت. گـەزۆی سـەر داری بـی ڕەوانکـەرەو بـۆ نەخۆشیەکانی سنگ بەسودە. توێکڵی بی بە ئەندازەی (٢٠) غـرام لـە یەك لیتـر ئاودا دەکوڵێنرێت. بۆ گرفتەکانی میزگیـران و میزڵدان بـە ڕادەی (١٠ ـ ٢٥) غرام لە یەك لیتـر ئـاودا دەکوڵێنـدرێتو بەقـەدەر ئەندازەی خۆی مێکوکی لەگەڵ دەکرێت. عەرەقی شابی ڕەوانکـەرەو دڵو گەدە بەهێز دەکاتو وزە بە لەش دەبەخشێت.

- جۆرە بی‌یەکی‌تر هەیە پێی دەڵێن شا لك، ئەو بی‌یە گەڵاکەی سـێ سوچەو زۆر ناسکەو باڵاکەی لە (٢ ـ ٤) مـەتر زیـاتر بـەرز نابێتـەوە. عەرەقی سەر چڵەکانی ئەو بی‌یە بە هۆی مادەی (ـانین)ەوە کە هەیـەتی

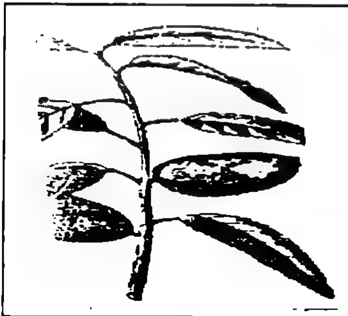
بۆ نەخۆشی سیل بەسودە. بۆ دروستکردنی ئەو شەربەتەش (١٠٠) غرام لە سەر چڵی ناسکی گەڵاکەی لەگەڵ (٤) غرام توێکڵی نارنج دەکرێتە لیترێك ئاوەوەو بۆ ماوەی (٨) ڕۆژ وازی لێ دەهێنـدرێت تا دەخوسێت پاشان دەپاڵێنـدرێتو ئـاوە پاڵاوتەکـەی ڕۆژی نیـو پـەرداخ دەدرێ بـەو نەخۆشانەی کە توشی سیل بوون.

هەویری سەر لقە ناسکەکانی ئەم بی یە لەگەڵ (٢) ئەوەندەی خـوێ بەزو پیو لێك دەدرێت، مەرهەمێکی باشی لێ دەردەچێت بۆ سـوتاویو ترەکینی دەستو پێو مەمکی ژنانو ئازاری جومگەکانی چۆك، (١٠٠) غرام گەڵای بی لە یەك پەرداخ ئاودا ڕۆژی (٢) ژەم بخورێت تـا (٧) ڕۆژ بۆ نەخۆشی شەکرە باشە.

تێبـینی و پارێـز!

- شەربەتی گەڵای بی دەبێ کەم ڕەنگ بێو بە شەکر شیرین بکرێت.
- شۆڕەبی ئەو تایبەتمەندییە دەرمانیەی نیە بۆیە بە بیە شێتە (بید مجنون) ناسراوە.
- گرنگترین بەشە سود بەخشەکانی بی توێکڵی دەرەوەیەتی ئـەوەش لە چڵە پیـرەکانیدا زیاترە، چرۆی دارەکەش دەبێ هی ئەو چڵانە بێ کە سێ ساڵیان تەواو کردووە.

١١- بـادام ، چـەقالـە، چوالـە ....



بادام، شیرین‌و تاڵی هەیە. بادامی تاڵ چەوریەكەی كەمترە لە شـیرینەكان، كـە لە نزیك ئاوەوە بێ هەندێ شـەكرو عـەتر دروسـت دەكـات. هـەروەها مادەیـەكی ژەهریش دروست دەكات كە پێی دەڵـێن: ئەسید سیاندریك.

بادام مادەی چەوری‌و خوێی كـانزایی‌و ئـایۆدینی تێدایـە. دەربـارەی بادامی شیرین مەتەڵێك هەیە دەڵێت: كێیە ئەو كەسەی كـە دەتوانێـت ماوەیەكی دوورو درێژ بەبێ خواردن ببـڕێت؟!

وەڵامەكەی، ئەو كەسەی كە گیـرفانی پڕ لە بـادام بێ.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ددان‌و پوك پتەو دەكات (جوینی كاكڵەكەی).
- كرم دەكوژێت (دروستكردنی چایەك لە گەڵاو گوڵەكەی).
- قلێشانی گۆی مەمك (تێ هەڵسونی ڕۆنی بادام).

- بەهێزکردنی بینایی (ئەگەر نیوە نمەکێك لە بادام لەگەڵ سرکە بگیرێتەوەو وەك کل لەچاو بکرێت).
- هەوکردنی سنگو گەرو (کولاندنی کاکڵی بادام لە شیرداو خواردنەوەی بە گەرمی).
- تەنگە نەفەسیو ئەو کەسانەی ملەقورتە گلاندیان گەورە دەبێ . gland thyroid
- گەدەو ریخۆلە پاك دەکاتەوە (خواردنی ڕۆنی بادامی تاڵ).
- ئازاری کۆمو تەڕی منداڵدان ناهێڵێ (خواردنەوەی ئاوی توێکڵی درەختو گەڵای بادام) .
- هەڵوەرینی موو (شوشتنی سەر بە ئاوی بادام).
- خرو (خواردنەوەی ئاوەکەی).
- ئارەزووی جنسی پیاو زیاد دەکات (خواردنی کاکڵەکەی یان گوڵە تازە پشکوتووەکەی بەڵام هی ژن کەم دەکاتەوە).
- خەمۆکی ناهێڵێ (خواردنی کاکڵەکەی).

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: یەك مشت توێكڵی سپی كراوی بادام بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بكوڵێنەو كەمێك شەكرو چەند دڵۆپە ئاوی لیمـۆی لـێ زیادكەو وەك چای بیخۆرەوە.

دێمكردنی (٣٠) غرام لە گـوڵو (١٥) غـرام لـە گـەڵاو خونـچەی درەختی بادام بۆ ڕەوانیو میزنەهاتنو كرمەكان. هەروەها ڕۆنی بـادامی شیرین بـۆ قـەبزی و ڕەوان بـوون بـەكاردێت بـەم شـێوەیە: بـۆ گـەوران (١٥ـ١٦) غرامو بۆ منداڵ (٤ ـ٣٠) غرام .

هەڵگرتنی دەنكێك لـە بـادامی تـاڵ ژن دەخاتـە عـادەو بێنوێـژی. بادامی تاڵ ئاوساوی ناهێڵێو بۆ دڵەكزەو كۆخەی وشـك باشـەو بـەردی میزڵـدانو گورچـیلە دەشـكێنێ. بـادام ڕۆڵێكـی بـاڵای هەیـە لـە لەبەرچواندنی كۆرپەلە لە منداڵدانـدا. بـۆ ویزەویـزی گـوێ باشـترین دەرمانە.

تێـبینی و پارێـز!

- خواردنی بادامی زۆر بۆ گەدە باش نیە.
- ڕادەی خواردنی بادام (٢٠) غرامە.
- بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە نانی بادام باشە.
- نابێ لە (٣) دانە زیاتر بادامی تاڵ بخورێت چونكە ژەهرە.

١٢- بیبەر، بیبەری سوور، دەلوجە .... cayenne



بیبەری سوور (دەلوجە) خاوەنی پرۆتینو چەوریو قەندو کالسیۆمو ئاسنو ڤیتامین (a , b١ ,b٢ , c) یە. ئەو گیایە میوەکەی دەرمانە. بیبەر سروشتێکی توندو تیژو گەرمی هەیە بۆیە بەو کەسانەی کە زوو تورە دەبنو هەڵ دەچن دەڵێن: دەڵێی بیبەری خواردووە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- کۆخەی یەك لە دوای یەكو کۆخ رەشە (دەلوجە).
- لە کۆندا کەچەڵیان پێ ساڕێژکردووەو دەرمانی دەردە رێویشە (بسوریازیس).
- یارمەتی هەرسکردنی خۆراك دەدات.
- ئیفلیجی(تێهەڵسونی بیبەر لەگەڵ رۆنی زەیتون).
- ئازاری ددان دەشکێنێ (لێبەستنی بیبەری پیشاو لە رومەت).

- بەهێزكردنی دەمارەكان (أعصاب)و ئازاری لاسەر (شقیقە)، (لێنانی بیبەر لە شوێنەكە) .
- بەڵغەم ناهێڵێ.
- منداڵبون پێش دەخاتو خوێن بەربونی منداڵان ڕادەگرێت.
- بەهێزكردنی زەینو مێشك (بیبەری ڕەش).
- ئارەزوی جنسی زیاد دەكات.

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ دەردەڕێوی، هەویرێك دروست دەكرێت بەم شێوەیە: بیبەری ڕەشو خوێ و پیاز پێكەوە بكوترێو بە پارچە قوماشێك لە شوێنی مەبەست ببەسترێت.

ئەگەر (١) كیلۆ قەند لە (١) كەوچكی مسدا لەسەر ئاگر بتوێنیتەوە، ئینجا هەندێك لە تۆزی بیبەری لەگەڵ تێكەڵ بكەیو لەسەر ددانی كلۆری دابنێی ئازارەكەی دەشكێنێ.

هەڵگرتنی بەری بیبەر بە كۆم دەبێتە هۆی زوتر بونی مەلۆتكەو بەرگریش لە سك پڕی دوبارە دەكات.

بۆ چارەسەری ژەهراوی بوون وەك دوپشكو مار پێوەدان، شەربەتی بیبەر بەكەڵكە. بۆ پشت ئێشەو باداری هەویرێك لە دەلوجە دروست دەكرێت بەم شێوەیە: (١٣-٢٠) غرام تۆوی وشكی دەلوجە (بیبەر)

لەگەڵ (٣) غرام ڕۆنو (١٥) غرام ئاردی نۆك. لـە هینـد لـە بیبـەری ڕەشو خوێو ئێسكی سوتاوو گۆشتی مەڕ تـۆزێكی بـە سـود دروسـت دەكرێت كە هەم ددان پاك ڕادەگرێتو هەم پووكیش بەهێز دەكات .

تێـبینی و پارێـــز!

- خواردنی بیبەر لانی هەرە زۆرەكەی (٥) غرامە.
- بیبـــەر بۆ دڵ زیانی هەیە.
- زیادەڕەوی لە خواردنی بیبەر دەبێتـە هـۆی بـای گـەدەو ڕشـانەوەو لەبەر چوونی كۆرپەلە.

١٣- بەیـبون، بـابـونە، گوڵــە فەقـــێ ....



بەیبون كڵۆكێكی جـوانو كێـویو بــەهاریو خۆڕســكی یــە. لــە شــوێنی شــاخاویو مێرگەكانــدا شــین دەبێــت. لەسەر پنجـی پـار دەڕوێتــەوە. لەبـەر جوانی هونەرمەندان بـەو كڵۆكەیانـدا هەڵگوتوەو بە تایبەتی ئەوكاتەی كــە دەپــشكوێو بــەری سەرچــاوەكان دەگرێ و لەگــەڵ خــورەی ئــاودا كــانی شــەق دەكــات، بۆیــە گوتویانــە (بەیبونان، سوێسنان، دەراویان دادڕی).

شـێوەی ئامــــادەكردنو بەكارهـێنانی:

بەیبون كڵۆكەكەی وەك چا دەخورێتەوە بۆ زگ ئێشە .

١٤- بـایـنجـان .... thaubergine



باینجان میوەیەکی گیـایی یـە، لـە٥٠٪ مادەی چـەوری و لـە ٥٪ مـادەی کـانزایی و کالۆری تێدایـە. لـە(١٠٠) غـرام باینجـان (٢٨) کــالۆری ژیــانی تێدایــە. ڤیتــامین (b٢،b١)ی تێدایــە . وشــەی باینجــان لــە بنەڕەتدا فارسیە کە پێی دەڵێن (ابزەنج) واتە دەنوکی جنۆکە .

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- بەڵەکیو بالوکە.
- دابەزاندنی قەڵەوی.
- ڕێڕەوی میز دەکاتەوەو میزکردن زیاد دەکات.
- گرفتەکانی گەدە ناهێڵێت.
- بۆنی ئارەقی لەش لادەبات.
- ئەوانەی ناو ڕانو بن هەنگڵیان ئارەق دەکـات پێویـستە باینجـان زۆر بخۆن.

- مایەسیریو برینەكانی كۆم (خواردنی كلكی باینجانی كوڵاوو وشككراوە لەبەر سێبەردا).
- جێبرینی زاری بەراز سارێژدەكات (خواردنی بەكاڵی چونكە مادەی سۆلانینی تێدایە).
- دومەڵو مایەسیری چارەسەردەكات (دروستكردنی هەویرێك لە گەڵاكەی).
- گرفتەكانی قەبزی دەكاتەوە (ئەگەرلەگەڵ سركەدا بكوڵێندرێو بخورێت).

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بەكارهێنانی باینجان بۆ بەڵەكی بەم شێوەیە: كەمێك باینجان دوای كوتانی بكوڵێندرێو لەگەڵ ڕۆن زەیتون تێكەڵ كرێو دوبارە بكوڵێندرێتەوە، دوای بە هەڵم بونی ئاوەكەی ئەوەی كە دەمێنێتەوە شەوو ڕۆژێك لەسەر شوێنی بەڵەكیەكە دامالدرێت تا ڕەنگی یەكەم جاری دێنێتەوە. ئەمە بۆ بالوكەش بەكاردێت .

تێبینی و پارێزا!

- دەبێ هەمیشە هەوڵ بدەین کە باینجانی پێگەیشتوو بەکاربێنین چونکە لە باینجانی کاڵدا مادەیەك هەیە پێی دەڵێن سولانین‌و ژەهرە.
- باینجان بۆ نەخۆشیەکانی پێست بەکارنایەت.
- زیادەڕەوی لە خواردنی باینجاندا دەبێتە هۆی چەند دیاردەیەکی خۆنەویست وەك: ئازاری کەلەکەو مایەسیری.
- ئەوانەی کێشەی تەندروستیان هەیە وەك: قەڵەوی و هەوی گورچیلەو پەرکەم‌و باداری‌و ئازاری گەدە با خۆیان لە خواردنی دوور بخەنەوە.
- باینجان بۆ منداڵ‌و ژنی دووگیان باش نییە.
- ئەو باینجانانەی ناوەکەیان بۆش‌و فشەڵ بێت بۆ ڕیخۆڵە خراپن.

١٥- بامیە .... LADY,S FINGER

بامیە میوەیەکی لینجە، بە خاوی و بە وشکراوەیی بە کاردەهێندرێت ڤیتامین (A، B،C)ی تێدایە. خاوەنی پرۆتینو قەندو چەوریو کالیسیۆمو ئاسنە. بامیە وشك دەکرێتو دەکرێتە ڕستەو لە زستاناندا دەخورێت.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- برینو سینگی کوتراوو ماندوو (خواردنی میوەکەی).
- گەدەو ڕیخۆڵە پاك دەکاتەوە (تۆوەکەی).
- کۆخە ناهێڵێو پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
- کیسەی سەفرا.
- بەڵغەم وکۆنەتا (خواردنەوەی ئاوی لاسکەخوساوەکانی).
- بەردی میزڵدان لادەبات (بامیەی گوشراو).
- ئازاری جومگەی چۆك ناهێڵێ چونکە لینجاوی کولاوەی ئەژنۆ دروست دەکات .

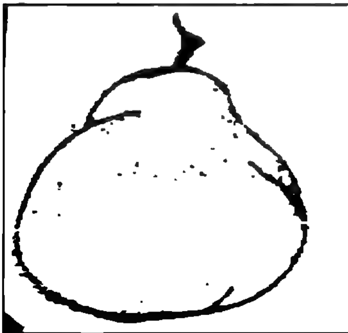
شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بامیە بە خاوی و بە كوڵاوی دەخورێ و خاسیەتی دەرمانی خۆی لەدەست نادات. بامیە لەگەڵ باینجان و تەماتە شلەیەكی بەتامی لێدروست دەكرێت .

تێبینی و پارێز!

- هەندێ جار بامیە بە گەدە ناكەوێ لەو كاتانەدا پارێز بكرێ باشترە.

١٦- بـەهـێ، بـێ .... quince



بەهێ درەختێكی بـەرزە، لـە شـوێنە سـاردو كوێـستانەكاندا دەڕوێـت. بـەهێ مرەبایەكی خۆشو بە تامی لـێ دروسـت دەكرێ. بەهێ ترشو تاڵو شیرینو مزری هەیە. لـە داری گێـوژ پەیوەنـد دەكـرێ. ڤیتامین (a , b , c , b٦ ,)ی تێدایە. زیاتر تۆوەكەی دەرمانە.

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- نەهێشتنی خیزەخیزی سنگ (خواردنەوەی چای گوڵەكەی).
- نەخۆشی سیل.
- قەبـــزی (خواردنەوەی ئاوەكەی) .
- هەوكردنی ڕیـخۆڵە (خواردنەوەی شەربەتەكەی كە بـە شـەربەتی لیمۆ ناسراوە).
- دڵ دەكـــاتەوە (بۆن كردنی).
- ڕەوانی خوێناویو ڕشانەوە دەگیرسێنێت.

- خوێن بەربونی گەدە ڕادەگرێت.
- كۆخەو ئاوی لوتو سەر ئێشە ناهێڵێ (بۆن كردنی).
- دوو دڵیو دڵە ڕاوكێ لا دەبات (خواردنی میوەی خاو).
- ئارەزووی خواردن دەكاتەوە.

شێوەی ئامـــادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٣٠) غرام گوڵی بەهێ لە یەك لیتـــر ئـاودا دێـم دەكرێـت ئەگـەر تـوێكڵی بـەهێ (١٥) ڕۆژ لـە ئەلكیلـدا (سپرتۆ) بخوسـێندرێو بـە دەمو چـاوی دابێنـی، چـرچو لۆچـی یەكـەی ناهێڵێ. بە ئاوە كوڵاوەكـەی گـەدەو ڕیخۆڵـەو منداڵـدان دەشـۆردرێتو مشتومـاڵ دەبێ. بەڵام بەهێی ترش لە شیرینەكەی باشـترە بـۆ نەخۆشـی گەدە. چكاندنی ئاوی بەهێ لە بۆڕی زاوزێ، سـوتانەوەو سـرتو سـوێی ناهێڵێ. مرەبای بەهێ لەگەڵ ئاوی نەعنا بەرگری لە ڕشانەوە دەكات.

تێـبینـی و پـارێــزا!

- كوڵكی سەر توێكڵی بەهێ زۆر قەبزكەرەو بۆ گەروو ئاواز خۆشی باش نیە.
- زۆر خواردنی بەهێی ترش دەبێتە هۆی دڵەكـزە.

١٧. بێژان ....

بێژان گیایەکی دێمیو خۆڕسکییە. بۆنی خۆشە. لەسەر پنجی پار دەڕوێتەوە، لە جێگەی شاخو هەڵدێرو بەفرین شین دەبێتو بەرزییەکەی (٥٠) سم دەبێت.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- مار پێوەدان (شردنی جێ گازی مار بە ئاوی بێژان).
- کوشتنی کێچ (ڕشاندنی ژوور بە ئاوی بێژان).
- برینی دوای ڕیش تاشین (تێدانی ئاوی بێژان).
- ئازاری گەدەو زگ ئێشە.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بێژان دێم دەکرێتو ئاوەکەی لە دوای هەموو ژەمێک پەرداخێک دەخورێتەوە.

١٨- بارێزە ....

بارێزە گیایەكی كێوی‌و خۆڕسكی یە، لەسەر پنجی پار دەڕوێتەوە، لە بن ئەشكەوت‌و جێگای تەڕ دەڕوێت‌و بەرزی‌یەكەی دەگاتە (٣٠) سم.

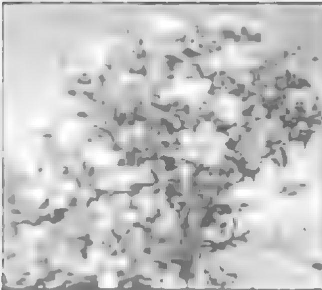
بەكاردەهێنرێت بۆ:

- میزگیران‌و ئیلتیهابی گورچیلە.
- زگ ئێشەو فرێ دانی كرم.

شێوەی ئامادەكردن‌و بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بارێزە دەكوڵێندرێ‌و پاشان دەپاڵێودرێ‌و بەیانیان لە خورێنی ئیستیكانێك‌و نیوەڕۆ ئێواران نیو ئیستیكان دەخورێتەوە هەتا (١٠) ڕۆژ.

١٩ - بەلاڵوك ....



بەلاڵوك دەوەنێكی تەڕاشیو خۆڕسكیو دێمی یە، لە تەلانو بن چیاكان دەڕوێت. زیاتر لە (١٥٠)ساڵ دەمێنێتەوە .

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- سك چوون .

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوە: بەری بەلاڵوك لەگەڵ بەری تاوگ دەكوترێت هەتا دەبێتە تۆز، ئینجا ئەو تۆزە بە یەك لیتر ئاو دەگیرێتەوەو بەم شێوەیە دەخورێتەوە، كەوچكێكی چای بۆ بچوكو دوو كەوچك بۆ گەوران لە ڕۆژێكدا.

٢٠- بوکی پشت پەردە، تاج ڕیزی، تری ڕێوی، سەگە تری، کاکنج



ئەم گیایە ئالوبالوی زستانیشی پێ دەڵێن. گوڵەکانی لە نێوان مانگەکانی گەلاریزو خەرمانان دەردەکەون‌و بەزۆری بە شێوەی تاک تاک لەسەر لاسکەکان. لەناو میوەکەیدا دانەدانەی وردی سپی دەبینرێن. بە زۆری میوەکەی دەرمانە. ئەو گیایە لە زەویە وشک‌و گلی‌یەکاندا دەڕوێت‌و بەرزی‌یەکەی (٢٠ـ٦٠) سم بەرز دەبێت. لاسکەکانی ڕاست‌و گۆشەلارن. گەڵاکانی لە ڕاست یەکن‌و هێلکەیی‌و نوک تیژو خەت خەتن. گوڵەکانی سپی مەیلەو زەردن.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- برینی گوێچکە (چکاندنی ئاوی گوشراوی گەڵاکانی).
- کرمی گەدە، بە تایبەتی کرمی کولەکەیی دەکوژێت.
- مایەسیری ناهێڵێت (تێ هەڵ سوونی ئاوی گەڵاکەی).
- باداری (خواردنی میوەکەی) .

- میزی بە ئازارو بەردی میزڵدانو لمی گورچیلە (خواردنی میوەکەی).
- ئازاری پرۆستات .
- تا دادەبەزێنێ (لاسكو گەڵاکانی).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئامادەکردنی میوەکەی دەبێ (٥٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك دیم بکرێت، دوای (٥) خولەکی تر (٢-٣) فنجان لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە. بۆ ئازاری پرۆستات (١) فنجان دێم کەو لەشەودا بیخۆرەوە. میوەکەی دەتوانرێت بە خاویو بە شێوەی مەرهەم بەکاربهێنرێت .

تێبینی و پارێزا!

- میوەی ئەو گیایە لەناو بەرگێکی فانۆسی جواندا جێگیر بووەو داپۆشراوە لەبەرئەوە پێی دەڵێن بوکی پشت پەردە.
- زیادە ڕەوی لە خواردنیدا دەبێتە هۆی شێتی.
- لە دەرمان سازیدا شەربەتی کاکنج بەناوی (شیکورە مرکب) یان (ربارب مرکب) دەست دەکەوێت.

پیتی (پ)

٢١- پەمۆ ....

پەمۆ گوڵەكانی زەردی كراوەن و لقەكانی ئەرخەوانین و بەرەكەی بۆ دۆشەك بەكار دەهێنرێت. پەمۆ ڤیتامین (e) تێدایە.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- ئارەزووی جنسی پیاو زیاد دەكات (خواردنی كاكڵی دانەكانی).
- سنگ نەرم دەكاتەوەو كۆخە ناهێڵێ.
- شیری ژن زیاد دەكات (كاكڵی بەری پەمۆ).
- ڕەوانی چارەسەر دەكات (ئاوی گەڵاكەی).
- عادەی ژن پێش دەخات (ڕەگەكەی).
- خوێنی منداڵدان دەگیرسێنێ (ئاوی ڕەگەكەی).

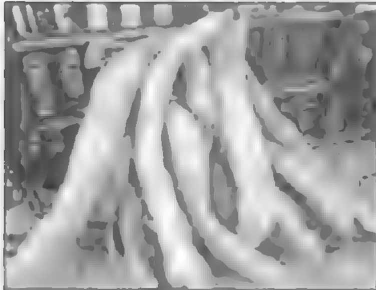
شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەوانەی توشی دڵەڕاوكێ بوون خواردنی ڕۆژانەی (٧٥) غرام شەربەتی خونچەی گوڵی پەمۆ بەسودە. ئەوانەی كە بە هۆی كەمی نوتفەوە منداڵیان نابێ پێویستە (٣\٥) مانگ لەسەر یەك ڕۆژی (٥)

میسقاڵ کاکڵی بەری پەمۆ بە وردکراوی بخۆن . پۆشینی جلوبەرگی پەمۆ تەندروستی یە. ئەگەر پەمۆ گەرم بکەیتو لەسەر ئازارە هەوکردووە سەختەکانی ببەستی ئێشەکەی دەشکێ.

ئەگەر تۆوی پەمۆ بکوتیو لەگەڵ زەنجەفیل تێکەڵی بکەیو لۆکەیەك بکەیتە فتیلەو سەرێکی لەسەر مێخەك ببەستیو سەرەکەی تری ئاگردەی بە شێوەیەك کە تینی بۆ مێخەکەکە بچێ بەڵام نەیسوتێنێ، ئەو کردارە سێ ڕۆژ لەسەر یەك دووبارە بکەیتەوە مێخەکەکە هەڵدەوەرێنێ و لەناوی دەبات .

٢٢- پاقلە، لۆبیا ....



پاقلەی تازە خاوەنی ڤیتامین A , B C) یەو خواردنێكی سوكەو بە ئاسانی گەدە هەرسی دەكات.

لۆبیای سەوزو لۆبیای یابانی كە (سویا)ی پێ دەڵێن هەر لەو خێزانەن. لۆبیای سەوزیش دڵ خۆش دەكات.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- ڕەوانیو هێڵنجو میزپێكردن.
- هەوكردنی ڕیخۆڵەكان.
- فەرامۆشی بۆ دڵ دێنێو شیر زیاد دەكات.
- نەخۆشی شەكرە (خواردنی لۆبیای سەوز یان نانی لۆبیای یابانی) (سۆیا).
- ئازاری كەلەكەی ژنی دووگیان دەشكێنێ (لۆبیای سەوز).
- باداریو ئازاری ئەژنۆكان ناهێڵێ (گوڵی پاقلە).
- نەخۆشیەكانی دڵ (ڕۆنی سۆیا).
- ئاوسانی سەرەپەنجەكان (ئاوی گەڵای پاقلە).

- دومەڵی گەورەو بچوك (ئاردی پاقلە).
- ئارەزووی جنسی زیاد دەكات (پاقلەی تەڕ).
- سنگو گەروو نەرم دەكاتەوە (دروستكردنی حەلوایەك لە ئاردی پاقلەو ڕۆنو هەنگوین).
- هەوكردنی سەر گۆی مەمكی ژن لە ئەنجامی شیر گەڕانەوەدا (هەویری ئاردی پاقلە).
- شوێنی كوتراو (لێ بەستنی نیوەنمەكێك لە ئاردی پاقلە).
- بەردی گورچیلەو میزڵدان دەتوێنێتەوە.

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ ئاوسانی سەری پەنجەكان دەبێ یەك مشت گوڵی پاقلە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بكوڵێنیو پەنجەی لەناودا ڕاگریت. تۆزی توێكڵی پاقلە (٢) غرام لەگەڵ ئاوی جۆ تێكەڵكە بۆ بەردی گورچیلەو میزڵدان باشە. ئەگەر پاقلە بە توێكڵەوە لەناو ئاو یان سركە بهاویتو بیخۆیتەوە بۆ ڕەوانی باشە.

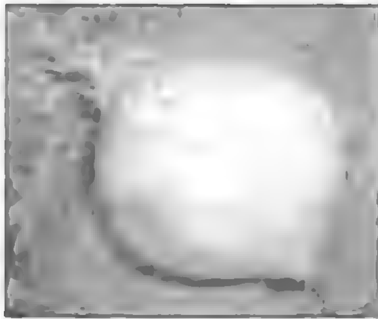
لەپەی كوتراوو پاقلەو سركەو خوێ و پنگو هەنگوین تێكەڵكەیتو لەسەر دوومەڵی دانێی، سەرەكەی دەكاتەوەو سارێژی دەكات. خواردنەوەی (٣٠ ـ ٦٠) غرام ئاوی پاقلە بۆ باداری بەسودە، ئەو ژنانەی موویان لە دەمو چاو هاتووە، دوای هەڵكێشانی مووەكەی چەند ڕۆژێك لە دوای یەك هەویری ئاردی پاقلەی لێ نێت مووی لێ نایەتەوە. دێم

کردنی گوڵی پاقلە بە ڕادەی (٢٥ ـ ٣٠) غرام لە یەك لیتـر ئـاودا بـۆ ئازاری لاسەر بە سودە.

تێـبـینـی و پـارێــزا!

- زۆر خواردنی پاقلە دەبێتـە مایـەی هەناسـە تـەنگیو گرانبـوونی لەشو بیـروزەین کەمدەکاتەوە.
- خواردنی پاقلە لە هەندێ کەسدا دەبێتە هۆی نەخۆشیەك بە نـاوی (فاویسم) کە نیـشانەکانی ئـەو نەخۆشـیە بـریتین لـە: - ڕەنـگ پەڕینی دەمو چاو بێحاڵیو لاوازیو کەمـخوێنی، ئەم نەخۆشـیەش لە (مازەندەرانو گیـلان)ی ئێراندا بڵاوە.

٢٣- پیواز.................onion



لە (بەرلین)ی پایتەختی ئەڵمانیا هەموو ساڵێك بۆ پیواز یەك هەفتە ئاهەنگ دەگێرن. ژنێكی خەڵكی مەكسیك بە ناوی (تامارا ـ وارگۆ) لە شاری (تورنۆ) لە تەمەنی (١٢٠) ساڵیدا كە مرد درێژی تەمەنی خۆی لە پیواز دەزانی. ئەو لە تەمەنی (١٥) ساڵیدا هەموو رۆژێك (١٢) دانە پیوازی خواردووە.

لە كتێبی (زبان خوراكیها)دا هاتووە كە پێویستە بە پیواز بگوترێ دكتۆر پیواز!، پیواز ڤیتامین (a , b , c)ی تێدایەو جگە لە ژمارەیەك ئەنزیمو ئەنسۆلینی گیایی.

دكتۆر (رامر) دەربارەی پیواز دەڵێت: پیواز لە هەمان كاتدا كە خۆراكە دەرمانیشە.

پیواز لە میسری كۆندا لە گیا پیرۆزەكان ناسراوە. گێلاخە یان پیوازی كافران لە خێزانی پیوازنو بە هاریو خۆرسكین، بەرزیەكەیان نیو مەتر دەبێت، لە دەشتە چۆڵەكاندا شین دەبنو تەر دەكرێنو دەخرێنە سەر هەموو جۆرە ئازارەكان بە تایبەتی ئازاری جومگەكان.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- **ڕژێنی فرێسك بەهێز دەكات.**
- **هەرسی مادەە نیشاستەكان ئاسان دەكاتو ڕژێنی دەزگای هەرس بەهێز دەكات.**
- **خەو هێنەرو خەو خۆشتر دەكات.**
- **خۆراكێكی وزە بەخشە بۆ ئەو منداڵانەی كە درەنگ پێ هەڵدەگرنو لەشیان بە سستی گەشە دەكات.**
- **ئێسكە نەرمەو قۆڵنجو ژانەزگ ناهێڵێ (لەگەڵ شیری كوڵاودا بخورێ).**
- **میزهێنەو ئازاری كەلەكە دەشكێنێ.**
- **سوتانی دەستو پێ (پیوازی سپی كراو).**
- **ئازاری گورچیلە دەشكێنێو بەردی گورچیلە دێنێتە خوارێ.**
- **جێ گازی سەگو پشیلە (دانانی پیواز لەسەری).**
- **كیسەی زراو.**
- **ڕەوانی (خواردنی پیوازاو یان پیوازی ڕەندەكراو).**
- **ویزەویزی گوێ (تێئاخنینی لۆكەی تەڕكراو بە ئاوی پیواز).**
- **پەڵەی دەمو چاو (تێدانی ئاوی پیواز).**
- **ئارەزوی جنسی زیاد دەكات.**
- **كرم كوژە چونكە خاوەنی پەنسیلینە.**

- مـایەسیـری (پیوازاو لەگەڵ ڕۆن زەیتون).
- ئازاری ددانی کلۆر (دانانی ئاوی پیواز لەسەری).
- هەلامـەتو تەنگـە نەفەسـی (هەڵمـژینی ئاوەکـەی لـە دوای پیشاندنی).
- جگەرو ئاوسانی ماسولکەکانی دڵ (میوکاردید).
- شەکرەو ژانە سەر (شقیقە).
- وشك بونەوەو بای زگ (پیوازی کوڵاو).
- نەخۆشیەکانی سنگو سیلو دەردەڕیوی‌و گرانەتا.

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

لە پیوازدا شەربەتێك دروست دەکرێت کە بۆ بەردی گورچیلە بەسودە بەم شێوەیە: (١٠٠)غرام شیلەی پیوازی خاو لەگەڵ (٤٠٠) غرام ئـاو (٤) غرام شەکر. پیواز بۆ دابـەزینی پەسـتانی خـوێن بەسـودە مـاددە ژەهراویەکان فڕێدەداتە دەرەوەو خـوێن دەپـاڵێوێ. ئەگـەر چـەند دڵۆپـە سرکەیەك بڕێژیە سەر پیوازی ڕەنـدەکراوو ئاوەکـەی بکەیـە نـاو لـوت، خوێن بەربونەکەی دەوەستێنێ.

خواردنی پیوازو هەنگوین بە یەکەوە دڵەکزە ڕادەگرێ. بـەکارهێنانی پیوازی ڕەندەکراوو سێو بە ئەندازەیەك بۆ ڕەوانی باشە .

(٣٠٠) غرام ئاوی پیوازو (٣٠٠) غرام ئاوی سیـــر بگـیرێ‌و بخرێتـە ناو (٣) سم سێ جا ئاوی سرکەو لـە شوشـەیەکدا بـۆ مـاوەی (٥) ڕۆژ

سەری بگیرێ، ئینجا سێ ژەم جاری یەك كەوچكی چێشتی لــێ بخورێتەوە بۆ ماوەی (٤٠) ڕۆژ بۆ نەخۆشیەكانی سینگو تەنگە نەفەســیو ســیل باشە.

بــۆ ئــەو كەســانەی كــە توشــی بێخــەویو خــەوزڕان بــوون، پیــواز بكولێننو لەپێش نانی ئێوارەدا بیخۆن باشە.

دكتۆر جەزائیری دەڵێت: پیواز خاوەنی هۆڕمۆنو (دیاستاری)یــە كــە ڕژێنی فرمێسكو جنسیو هەرس بەهێز دەكات.

پیواز بەهۆی هەبونی مادەی فۆسفۆڕ تێیدا زەینو بیــركردنەوە بەهێز دەكات. شۆرباوێكی بەتامو خۆش لە پیواز دروست دەكرێت بەم شێوەیە:

چەند سەڵكە پیوازێك وردكەو بیخــەرە نــاو ڕۆنــەوە ئینجــا وردەوردە (٨٠) غرام ئاردی بەسەردا بكەو لێكیدە، كاتــێ پیوازەكــە ڕەنگــی وەك ڕەنگی زێڕی لــێ هات، نیو لیتر ئاوی گــەرمی تێبكــەو دوبــارە لێكــی دەرەوەو (١٠) خولەك بیخەرە سەر ئاگرو خوێو بیبەری لــێ زیاد بكــەو بیخەرە ناو قاپێك كە كەرەی تێدا بێتو گەرمــاو گەرم بیخۆ.

ئەگەر توشی بەدخۆراكیو زگ ئێشە بوویــت ئــەم ڕژێمــە خۆراكــەی پیواز بەكاربێنە. پیوازێكی تەواو لە ڕەنــدە بــدە پاشــان (٤) كەوچــكی چێــشت ڕۆنــی زەیتــونی تێكــەڵ بكــەو (١٥٠) غــرام ئــاوی تێبكــەو لــێبگەڕێ (١٠) خولەك بكولێو بە گەرمی بیخۆرەوە تا چەند ڕۆژێك.

بۆ منداڵی ڕەوان، یەك مشت توێكڵی پیواز بشۆرەوەو لەناو ئاودا بــۆ ماوەی (١٠) خولەك بیكولێنەو ئینجا دۆشاوەكەی بە پەستان دەربێنــەو

بیدە بە منداڵەکە هەموو ڕۆژێك (٣-٤) جار، بۆ گەورانیش (٣) پیوازی ڕەندەکراو لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (٢) کاتژمێر دێم بکەو بیخۆرەوە.

پیواز ئەگەر ئاوەکەی بکرێتە چاو لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ چاوکزی باشە.

پیواز ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ بونی کبریتێك بە ناوی (سلفاتی ئەلیل) کە مادەیەکی هەستیارەو لە کاتی لەتکردنی پیوازدا دەبێتە هۆی ڕژاندنی فرمێسكو هەر هەمان مادەشە وادەکات بۆنی ناخۆش بێت. ئەگەر بە کاڵی بخورێت (سلفاتی ئەلیل) گورچیلە چالاك دەکاتو ئەگەر بکوڵێت ئەو تایبەتمەندیەی ون دەکات.

ئەگەر پێش نوستن سەلکێك پیواز بخۆیت ئەوا بە ئارامی دەخەویت.

تێبینی و پارێزا

- پیواز لەو کەسانە قەدەغەیە کە بەد هەرسیو ئازاری ریخۆڵەو ئازاری گەدەیان هەیە.
- پیواز پێویستە لە شوێنێکی وشكو دوور لە شێ هەڵبگیرێ.
- ئەو پیوازەی هەڵدەگیرێت وا باشە قەبارەکەی مام ناوەندی بێت.
- پیواز نابێ بە پاککراویو بە لەتکراوی هەڵبگیرێ چونکە دەئۆکسێتو ژەهراوی دەبێت.

٢٤- پرتەقاڵ .... ORANGE

پرتەقاڵ درەختێکی دەست چێنە ، بۆ جوانیش لە حەوشەی ماڵاندا دەچێنرێ. پاشای میوەی زستانی یە. پڕە لە ڤیتامین (A , B ,C)و ئاسنو خوێیە کانزاکان.

(مارس هانری) قارەمانی پێشبڕکێی پیادەڕەوی ئامۆژگاریمان دەکات کە دەبێ وەك ئەمریکییەکان یەکەم ژەمی بەیانیمان ئاوی پرتەقاڵ بێ، ئەوەش تەنها خۆراکێکە کە دەبێ وەرزشەوانان لە پێش نانی بەیانیدا بیخۆن.

ناوەکەی لە ناوی پرتوگالیەکانەوە هاتووە، لەبەرئەوە یەکەمجار ئەوان بوون لە چینەوە گواستیانەوە بۆ ئەوروپا.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- هەرسی خۆراك ئاسان دەکات.
- تامی زار خۆش دەکات.
- خەستی خوێن دێنێتە خوارێو پەستانی خوێن دادەبەزێنێ.
- ئازاری جومگەکانو سنگو سستی ئەندامەکان ناهێڵێ.
- منداڵی شیرەخۆرەو پیرەمێردی تادار.
- نەخۆشێك کە تازە لە نەخۆشخانە دەرکرابێ.

- هەڵامەتو نەخۆشی (ترمبۆز).
- کرمێ بونی ددان (خواردنەوەی ئاوی لیمۆو پرتەقاڵ).
- خوێیە کانزاکانی لەش زیاد دەکات.
- نەهێشتنی دڵەڕاوکێ (گوڵی پرتەقاڵ).
- دڵەکوتەو سـکچوون (گوڵی پرتەقاڵ).

شێوەی ئامـادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە: دەبـێ (٦ ـ ٧) پـەرداخ شـەربەتی پرتەقاڵ کە لە یەك بەشی ئاوو چوار بەشـی ئـاوی پرتـەقاڵ پێکهاتبـێ لەگەڵ (٣٠) غرام قەند بەکار بهێندرێت.

واچاکە منداڵی شیـرەخۆرە هەموو ڕۆژێ شەربەتی پرتەقاڵی بدرێتێ بە شێوەیەك کە لەگەڵ شیـر یان سـریلاك یـان خواردنەکـەی (١ ـ ٣) کەچکی قاوە ئاوی پرتەقاڵی لـێ زیادبکرێت تا منـداڵان لـە بەرامبـەر کەمبونی ڤیتامین (C)ی لەش بەهێزتر بنو لە بـەڵای ئێسکە نەرمـە (راتسیتیسم) بەدوربن. بـۆ چارەسـەری هەڵامـەتو گەرووئێـشان ئـاوی پرتەقاڵێك بێنە لە فنجانێکی بکەو ()٢ کلۆقەندو یەك کەوچـکی چـا ئاوی لیمۆی تێ بکەو لە دواییدا پاشماوەی فنجانەکە پڕ بکـە لـە ئـاوی کوڵاوو لەکاتی نوستندا لە شەودا بیخۆرەوە.

شەربەتی نارنجو پرتەقاڵ باشترین دەرمانـە بـۆ نەخۆشـی(ترمبـۆز) ئەویش دروسـتبوونی هەنـدێ وردیلەیـە لـەناو خوێنـداو بـە تایبـەتی

مولولەکانو دەبێتە هۆی گیانی بۆرپەکە. زۆربەی نەخۆشیەکانی خەستبونەوەی خوێنو هیمۆگلۆبین بە ئاوی پرتەقاڵو لیمۆ چارەسەر دەکرێن، ئەویش بە سێ بەش شەربەت تێکەڵ بە یەك بەش ئاوو چەند غرامێك شەکر، ڕۆژانە (٨) پەرداخ بخواتەوە بۆ ماوەی یەك مانگ بۆ ئەوانەی کە لە نەخۆشخانە دەردەچن، ڕۆژی سێجار ئاوی پرتەقاڵێك لەگەڵ (٢) کەوچك شەکرو (٢) ئیستیکان ئاوو یەك زەردێنەی هێلکە تێکەڵ بکات زوو دێتەوە سەرخۆیو تواناکەی دەگەڕێتەوە.

بۆ چارەسەری هەڵامەتو سەرمابوون، ئاوی یەك پرتەقاڵ تێکەڵ بە (٢) کەوچك شەکرو لە پەرداخێکداو پەرداخەکە پڕبکە لە ئاوی وەکوڵهاتوو لە کاتی خەوتندا بیخۆوە. ئەو ژنانەی دەیانەوێت دەمو چاوێکی جوانیان هەبێت با بە ئاوی پرتەقاڵو نارنجو هەڵوژەو کاڵەکو خەیار هەریەکە بە وەرزی خۆی دەمو چاوو گەردنی پێ بهەنوونو لە دوای نیو کاتژمێر بە ئاوی شیلەتێن بشۆنەوە. (١٠ ـ ٢٠) غرام لە گەڵاکەی لە یەك لیتر ئاودا بخوسێت یان بکوڵێت بۆ ژانە سەرو کۆخە باشە .

تێبینی و پارێز!

- پرتەقاڵی توێکڵ تەنك باشترە لە هی توێکڵ ئەستور.
- زیادەڕەوی لە خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵدا زیانی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە برینی گەدەو دوانزەگرێیان هەیە.

٢٥. پرپرە، پەڵپینە ....



پرپرە گیایەكی شین زۆر ناسكە، لە كێڵگەكان‌و ناو بێستاندا شین دەبێت. گیایەكی ئاوی‌و خۆرسكی یە. تامی مزرە. شۆربای مرەبای ئەو گیایە شۆربایەكی مزرو بەتامە. ڤیتامین (B , C)ی تێدایە.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- زگ ئێشەو لابردنی تینوێتی.
- باداری (دانانی بە كوتراوی لەسەر شوێنی ئازارەكە).
- تا (لێبەستنی ماست‌و پرپرە پێكەوە لە لەشی ئەو كەسەی تای دێتێ).
- چاو ئێشە (ئاوی پرپرە).
- لابردنی دڵگەرمی.
- دابەزاندنی ترشی خۆراك.
- برینی گەدە (قورحە).

- لادانی بێخەوی و سوتانی بۆری میز.
- مایەسیری.
- ئازاری لاسەر (شەقیقە) (دانانی گەڵا کوتراوەکەی لەسەر شوێنی ئازارەکە).
- ئێسکە نەرمە.

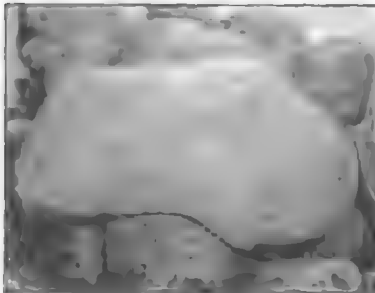
شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

پرپرە بە خاوی و بە کوڵاوی و بە زەلاتەش دەخورێت و تایبەتمەندی دەرمانیی لە دەست نادات.

تێبینی و پارێز!

- ئەگەر چی پرپرە بۆ زۆر لە نەخۆشیەکان بەسودە بەڵام نابێ لە خواردنیدا زیادە ڕەوی بکەین چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی بینایی.

٢٦- پەتاتــە .... potato



پەتاتە ڤیامین (b , c)ی تێدایەو خوێ ی پۆتاسیۆمی هەیەو لە (١٠٠) غرام پەتاتەدا ئـەو مادانـەی خـوارەوە هەیــە: چــەوری (٥ – ١٠) غــرام، هایــدرۆکاربۆن (١٥) غــرامو (١٠٠) کالۆری. ناوی زانستی پەتاتــە بریتــی یــە لــە solanum tuberssum پەتاتە وەك خۆراکێکی سەرەکی مرۆڤ ساڵانە(١٦٦) ملیۆن تەنی لــێ هە د رێت بە (١٣٠) ملیۆن کەس .

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- شەکرەو گورچیلەو دڵ.
- سوتان (تۆزی پەتاتە یان پەتاتەی ساغ).
- وزە بە لەش دەبەخشێ.
- بینایی بەهێز دەکات (دروستکردنی سورمەیەك لە ئاوی پەتاتە).
- لە کاتی خەواندنی نەخۆش (ئاوی پەتاتەی خاو).
- ئاوسان (دۆشاوی پەتاتەی لەت کراو).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ نەخۆشی دڵ دەبێ یەك کیلۆ غرام پەتاتە بە توێکڵەوە لە ئاوی بێ خوێدا بکولێندرێ، ڕۆژی (٥ – ٦) جار گەرماو گەرم بخورێت سەرەڕای یەك لیتر ئاوی پڕ لە شیلەی میوەکان بەڵام هیچ خواردنێکی تر نابێ لە سەر ئەو خواردنە بخورێت .

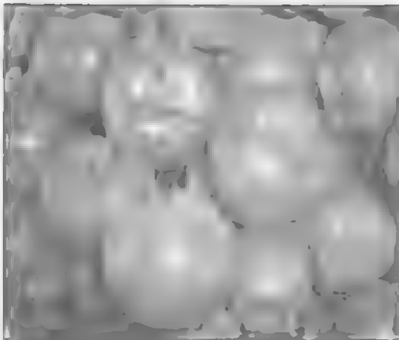
پزیشکە ئەڵمانیەکان لە نەخۆشخانەی (میونخ) پاش چەند تاقیکردنەوەیەك توانیان دەرمانێك لە پەتاتە ئامادە بکەن بە ناوی (سۆلانۆلێت solanolyt) بۆ نەخۆشی گەدە .

تێبینی و پارێز!

- ئەوانەی توشی ڕۆماتیزمی جومگەکان بوون نابێ پەتاتە بخۆن.
- پەتاتەی گوشراو ئەگەر زۆر مایەوە نابێ بخورێت چونکە میکرۆبێکی ژەهراوی تێدا پەروەردە دەبێ بە ناوی (باسیلوس پروتوس).
- پەتاتەی سورکراوە بۆ گەدە زیانی هەیە بە تایبەتی ئەوانەی بەدەست ئازاری گەدەوە دەناڵێنن.
- شارەزایانی خۆراك پەتاتەی زەرد بە پەسەندتر دادەنێن وەك لە هی سپی چونکە ڤیتامینی زیاترە.

پـیتــی (ت)

٢٧- تـەماتـە ....



تەماتە ڤیتـامین (a , b , c) تێدایـە. کـەمێك لـە ئۆکـسالیك ئەسیدی تێدایە. هەروەها ڤیتـامین (k)و پرۆتینیشی هەیە.

بەکاردەهـێنرێت بـۆ:

- جێگازو پێوەدانی مێروو زەردەواڵە (تێ هەڵسونی تەماتەی کاڵ).
- هاویشتنی توێکڵی پشت نینۆك .
- ئافرەتی سك پڕ بە تایبەتی ئەگەر لەڕو لاواز بێت.
- بەهێزکردنی بینایی.
- گەشەی ئێسقانەکانو ئێسکەنەرمە (ئەسکەر پوت).
- لابردنی بێ ئیشتیایی.
- باداری.
- جگەر (تەماتەی کوڵاو بەڵام کاڵەکەی زیانی هەیە!) .

شێوەی ئامــادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەبێ هەوڵ بـدەین هەمیـشە تەماتـەی گەیوو بخۆین چونكە نەگەیووەكـەی (سـولاتنون)ی تێدایـە كـە ژەهـرە. تەماتەی خاو هەرسی دژوارە بەڵام ئەگەر كـوڵاو لـەناو ڕۆنـدا هەرسـی ئاسان تر دەبێت. تەماتە بە خاوی‌و بە كوڵاوی‌و بە زەلاتە دەخورێت.

تێـبینـی و پـارێــز!

- تەماتە بۆ شێرپەنجە زیانی هەیە.
- ئەوانەی خوریان هەیە نابێ تەماتە بخۆن.

لە خواردنی تەماتەدا نابـێ زیـادەڕەوی بكرێـت چـونكە لەوانەیـە بەردی میزڵدان دروست بكات، بەڵام لەوانەیە خواردنی بـە زەلاتـە لەگەڵ ڕۆن زەیتون ئەو كاریگەریەی نەمێنێ.

- تەماتە لەبەرئەوە بـۆ پێـوەدانی مـێش هـەنگ‌و زەردەواڵـە باشـە چـونكە ژەهــری ئەوانــە تفتــە تەماتــەش خــاوەنی ترشــەڵۆكی (ئۆكسالیك ئەسید)ە كە كاریگەریەكەی ناهێڵـێ.

٢٨ - تــرش ، ســماق .... sumac



تــرش سروشــتی ســاردی هەیــە. دەوەنێکی کێوی‌و دەست چێن‌و دێمی‌یە. لە شوێنی هەڵدێرو بــەرداوی‌و ســاردا دەڕوێت. ترش لە ڕیزی دارەکانە چونکە هەموو ساڵێك دەمێنێتــەوە. بەرەکــەی هێشوویيە بەڵام دەنکەکانی وردن وەك نیسك. کە گەیشت ڕەنگی ســوورو مەیلەو قاوەیی هەڵدەگەڕێ.

بەکاڵی تامی تفت‌وترش‌و تاڵەو خواردنی باش نیە لــە هــەموو دارو گەڵاو بەرەکەیدا جەوهەری مازووتانین هەیە.

بەرزیەکەی دەگاتە (٥) مەتر، لە مانگی حوزەیران‌و تەموزدا گوڵ دەکات.

بەکاردەهــێنرێــت بـۆ:

- کوشتنی کرم (دەنکە وشك بوەکانی).
- برینی سەرپێست (دۆشاوی دەنکە تەڕەکان).
- قەبــزکەرە.
- هەوکردوە گشتی یەکان (کوڵاندنی ترش‌و گەڵاکەی لە ئاودا).
- گەدە دەشواتەوە.

- ڕەوانی سەخت (خواردنی ئەو گەردەی لەسەر دەنکەکانیەتی).
- خوێن بەربونی ناوەوە (خواردنی ئاوی تۆزی ترش لەگەڵ ئاوی سارد).
- ژنی بێزووکەر (خواردنی میوە کوتراوەکەی).
- بەرگری لە تەڕی بێ ڕەنگی داوێنی ژن دەکات (خواردنی تۆزی سەرمیوەکەی).
- ڕشانەوە (خواردنی گەردی ترش بە ئاوی سارد).
- نەهێشتنی چڵكو چاڵی گوێچکە (چکاندنی ئاوی تۆزی ترش).
- بەرگری لە مانەوەی ددان دەکات (شوشتنی ددان بە ئاوی کوڵاوی تۆزی ترش).
- ئازاری دەمو ددان ناهێڵێو پوك قایم دەکاتو کرمۆڵی ددان چاك دەکاتەوە (خواردنەوەی ئاوی تۆزەکەی).
- نەخۆشی تەراخومای چاو (گەرد و تۆزی دەنکەکانی).
- کەتیرەی دار ترش بۆ ئازاری دان باشە لەسەری دابنێی.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر ترش لە هەرمێیەکدا بخوسێنیو لە دوای چەند کاتژمێرێك بیپاڵێویو ئاووەکەی بچکێنیە چاوو گوێوە، خڕو چڵکەکەی لادەبات. بۆ قرپ هاتنەوە نیو ئیستیکان ترش لەگەڵ یەك ئیستیکان ئاو بەسە ڕۆژی دووجار بخورێتەوە .

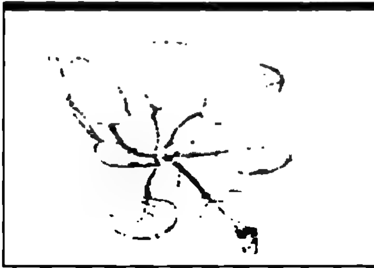
خواردنی ١٥-٢٤ غرام ترش لە ڕۆژێکدا بۆ نەخۆشیەکانی سەرماو کۆخە باشە.

بۆ تەڕەشۆی کەم ڕەنگی ژنانو سەفراو ئاوی لوت (١٥-٢٤) غرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت. غەرغەرەکردن بە ئاوی کوڵاوی ئەو ترشە هەڵپشکوتوەکانی قورگو دەمو دان چاك دەکات.

تێبینی و پارێز!

هەرگیز میوەی پێنەگەیشتوی ترش نەخۆیت چونکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون.

٢٩- ترشـۆکـە ....



ترشـــۆکە گیایـــەکی بـــەهاریو ناســـکە. لـــە شـــوێنی هەڵـــدێرو بـــن ئەشـــکەوتو دەم ڕوبارەکـــان دەڕوێـــت تامێکی ترشو مزری هەیە، هەر بۆیـــە پێی دەڵێن ترشۆکە ئەوەش دەگەڕێتـــەوە بۆ هەبونی ڤیتامین (C) تێیدا. ترشۆکە چێشتێکی مزرو بـــە تامیـــشی لـــێ دروست دەکرێت.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- میز زیاد دەکات.
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- لـــمو بەردی میزڵدانو گورچیلە ڕادەماڵـــێ.
- دورمەڵ دەکاتەوە (بە لێبەستنی گەڵاو قەدەکەی).
- خروی پێوەدانی گـەز گەسـکە ناهێڵێـت (لێـدانی ترشـۆکە لـە شوێنی خروەکە).
- برین سارێژ دەکات.

شێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

چێشتی ترشۆكە بەم شێوەیەیە: (٤٠) غرام ترشـۆكە، (٢٠) غـرام كاهو، (٢٠) غرام گێلاخە، (٢٠) كاسنی، (٥) غرام كەرە، یـەك لـیتر ئاو بەبێ خوێ . دێمكردنی ترشۆكە بە ڕادەی (٢٥) غرام لە یـەك لـیتر ئاودا خوێن پاك دەكاتەوە یان ڕەگی ترشۆكە بـە ڕادەی (٢٥) غـرام لـە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنن، شەربەتێك دەسـت دەكـەوێت كـە خـوێن پـاك دەكاتەوە .

ئەگەر ترشۆكە بدەی بە مریشك هێلكەكەی پـڕ دەبێـت لـە مـادەی خۆراكی بە سود بە تایبەتی زەردێنەكەی.

تێـبینـی و پـارێـــز!

- گیای ترشۆكە نابێ لە قاپی مس دا بكوڵێندرێت چـونكە دەبێتـە ژەهـــر.

٣٠- تـوو ، تـوی فەڕەنگی .... STRAW- BERRY



توو بێجگە لە تـوو فـەڕەنگی كەگیایـە ، هەموو جۆرەكـانی تـری دارێكـی بـەرزو بـە تەمـەنو بەهارییـە ، شـاتوورو گـاتوور تـوە قەسپە جۆرێكی‌تری دار توون .

تـوو پـڕۆتینو چـەوریو شـەكرو خـوێی كانزاییو ڤیتامین (A و B وC) تێدایە. گەڵای تـو خـواردنی سـەرەكی كرمی ئاوریشمە كە سەرمایەیەكی گرنگە بۆ وڵات. تـوو میـوەو گـەڵاو ڕەگەكەی دەرمانە.

بەكاردەهێنرێت بـۆ:

- كەم خوێنیو لاوازی جگەرو ئاوڵە (توی ڕەش كە پێی دەڵێن تـوی شامی).
- بەردی گورچـیلەو میزڵـدان (خـواردنی ڕادەیـەكی زۆر لـە تـوی فەرەنگی).
- گیرسانەوەی ڕەوانی (توی وشك كراوە).
- ژنی بیزوكـەر.
- سورێژە (توی وشك كراوە).

- دەنگ گیران لە ئەنجامی زۆر کۆخیندا (خواردنی توو چ بە وشکی چ بە تەڕی).
- میز زیـاد دەکات.
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات (ئەگەر پێش خواردن بخورێت).
- کرم دەکوژێت (خواردنی نیو کیلۆ توو بە بەیانیان لە خـورێنی و هیچی ترنەخورێت) .
- میکرۆب کوژە (ئاوی توو).
- هەستانی پە ستانی خوێن.
- ددان ئێشە (ئەگەر شەو داری توو بېڕیو ئەو ئـاوەی لێـی پەیـدا دەبێت لەسەری دابنیێی) .
- کردنەوەی ـەری دومەڵ (ئەگەر شەو داری توو ببـڕیو ئەو ئاوەی لێی پەیدادەبێت لێی نێی) .
- پتەوکردنەوەی پوكو کرمێ بونی غەرە کردن بە ئـاوی گەڵاکەی) .
- نەخۆشی شەکرە (خواردنی توی وشـ چونکە مادەی ئەنسۆلینی تێدایە).

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

كولاندنی ڕەگ‌و گەڵای وشكی توو بە ڕادەی ٣٠ غرام لە یەك لیتر ئاودا هەموو ڕۆژێك بخورێتەوە بۆ باداری و پەستانی خوێن باشە .

تێـبـینـی و پـارێـــز!

. تووی نەگەیو دەبێتە هۆی قەبزی‌و كاریگەری خراپیشی بـۆ خـوێن بەربون‌و هەوكردنی ڕیخۆڵەو ئازاری سنگ هەیە.

٣١- تیروێ ....

تیروێ تەڕاشێکی دێمیو کێویە، لە کوێستانو شوێنە ساردەکان دەڕوێت. بەرەکەی بەقەد دەنکە نۆکێك دەبێت کە لە سەرەتا شینە لە دوایدا سور هەڵدەگەڕێت. ئەگەر دەنکەکانی لە کاتی پێگەیندا بترۆقێنی سوراویان لێ دێت .

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- پشت ئێشە (خواردنی بەرەکەی).
- ئازاری گشتی (ئەگەر توەکەی وشك بکرێتەوەو بکوترێتو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت).
- ددان ئێشان (بە لەسەر دانانی توێکڵی قەدی تیروێ بە مەرجێك نەهێڵێت بە پوكو زار بکەوێت).

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

تیروێ زیاتر توێکڵی قەدەکەیو تۆوەکەی دەرمانە، ئەوەش بە ڕێگای وشك کردنەوەو بە خاوی بەکاردەهێندرێت .

٣٢- ترێ .... GRAPES



ترێ زۆر جۆری هەیە وەك (سرنجی و تایەفیو ڕەش میریو کشمیشیو .... هتد) ترێ لە هەموو میوەیەکی تر هەرسی ئاسانترە. جگە لە ئاو (شەکری ترێ ـ گلوکوز)و (شەکری میوە ـ لیڤۆلۆز)ی تێدایە ئەوە جگە لە خوێی کانزایی بە تایبەتی خوێی پۆتاسیۆمو فۆسفۆر.

ترێ دەوڵەمەندترین میوەیە بە ڤیتامینەکان بە تایبەتی ڤیتامین (a و b و c)، ترێ هەردوای خواردنی دەگۆڕێت بە شەکرو هەر زوو گەدەو ڕیخۆڵە دەیمژێ و دەگاتە لەش. لەدوای سێو کە شای میوەیە، ترێ بە پلەی دوەم دادەنرێت. ترێی ڕەش ماددەی ئەلبومینو تانینو چەوریو ئاسنی تێدایە. کەواتە ترێ دەرمان خانەیەکی گشتییە. یەك کیلۆ ترێ (١٢٠-١٥٠) غرام شەکری هەرس کەری تێدایە .

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- توانەوەی بەردی گورچیلە (خواردنەوەی ئەو ئاوەی کە لە بەهاردا لە داری مێوەوە دێتە دەرەوەو لە کۆندا پێیان دەگوت: فرمێسکی بوك).

- قەبزی (خواردنەوەی چای گەلاّمێو).
- لەڕولاواز بوون لە دوای نەخۆشیەکی زۆر.
- منداڵی لاوازو بێتوانا.
- سنگو قورگ نەرم دەکات.
- ڕوخسار ڕونو جوان دەکات.
- غازات ناهێڵێت (خواردنی ترێ بە توێکڵەوە) .
- ترشی خوێن دادەبەزێنێ.
- ژەهری ناو لەش دەکوژێت.
- دومەڵ.
- دڵ بەهێز دەکات.
- ئێسقانەکان پتەو دەکات.
- کۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خوارێ.
- باداریو نەخۆشی سیاتیك (ئەنجامدانی حەمامێك بە ئاوی بەرسیلە).
- بلۆغی کچان پێش دەخات.
- یارمەتی عادەی مانگانەی ژن دەدات.
- میز زیاد دەکاتو یارمەتی گورچیلە دەدات.
- ئازاری برکو قۆڵنج دەشکێنێت.
- شیری ژنی شیردەر زیاد دەکات.

- چاوئێشە (چکاندنی ئاوی قەدی ترێ لە کاتی مێوبڕینی بەهاراندا).
- مێشك ئارامو بەهێز دەکات.
- دڵەکوتە ناهێڵێت (شەربەتی ترێ).
- ترشەڵۆکی گەدە لادەبات.
- سیل چارەسەر دەکات.
- شێر پەنجە (ئەگەر ڕۆژی زیاتر لە یەك کیلۆ بخۆی بۆ ماوەی (٤٢) ڕۆژ.
- وشکبونەوەی ناو دەم (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە).
- دەنگ نوسانو ڕشانەوەی تێکەڵ بە خوێنو لوت پژانو دیفتری (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلەی وشککراوە لەبەر هەتاو).
- زیبکەو دازڕانی لێو (خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە).
- پاککردنەوەی منداڵ دانی ژن (بەرسیلە).
- مایەسیری (ئاوی بەرسیلەو کەوەر).
- چڵکی گوێ (چکاندنی ئاوی بەرسیلەو کەوەر).
- فرمێسك کردنی چاو (دڵۆپاندنی ئاوی بەرسیلە).

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

ڕێگای چارەسەری بە ترێ بەم شێوەیە: نەخۆش لە خورێنی دەتوانێ چەند دەنکێك ترێ بخواتو پاشان لەشی بداتە بەر خۆرو هەوای پاك

هەڵمژیو وەرزش بکات هەر کە هەستیشی بە برسێتی کرد تەنها تری بخوات بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

ژنێك کە بیەوێت جوان بێت با بە لۆکەیەك ئاوی تری بدات لە دەمو چاوىو پاش (١٠) خولەك بە ئاوی شلەتێن بیشواتەوە.(٢٥) غرام گەڵا مێوی وشککراوە لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێنی، بۆ میزگیرانو ڕەوانیو زەردوییو ئاوسانی چاو باشە. بۆ چارەسەری دومەڵو برینی پیس، دەبێ مشتێك خۆڵەمێشی داری مێو پاش سوتان بکەیتە ناو ئاو بۆ ماوەی یەك کاتژمێرو بە گڕێکی هێواش بێتە کوڵ، دوای ئەوە بیپاڵێوەو لە شوێنی برینەکەی بنێ چاك دەبێتەوە. دەنکەکانی تری ئەگەر بکوترێو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت بۆ ئەو کەسانە باشە کە توشی خڵتەی خوێن بوون.

تێبینی و پارێز!

- خواردنەوەی ئاوی سارد بەسەر تریدا زیانێکی زۆری هەیە.
- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە تری بۆیان باش نیە.
- ئەگەر بە خواردنەوەی ئاوی بەرسیلە توشی گازی گەدە بوویت، ئەوە لەگەڵ ئاوی هەنجیر یان ئاوی ڕێواس یان نارنج بیخۆیت باشە.
- میوە وشککراوەکەی تری (مێوژ) هیچ خاسیەتێکی دەرمانی لە دەست نادات.

٣٣- تاڵیشك، کاسنی، چەقچەقی، هند باد، گوڵە قاسید



تاڵیشك گیایەکە لە دەم جۆگاکان دەڕوێت، تامی تاڵە، کەو دەیخوات، بەرزیەکەی دەگاتە (٥-٤٠) سم. ماددەی شیر دەدات. گەڵاکەی مشاریو تاك گوڵەو ڕەنگی زەردی زێڕی یە. میوەکەی کە کوڵکێکی ناسکی هەیە بە ئاسانی لەیەك جیادەبێتەوەو بە کزەبایەك دەهەوا هەڵدەچێ. لە گەڵاکانی زەلاتە دروست دەکرێت، بەڵام خاسیەتی دەرمانی خۆی لەدەست نادات، زیاتر ڕەگەکەی دەرمانە.

کاسنی خاوەنی ئەنسۆلینو قەندی جۆراوجۆرە. ئەو خێزانەی زۆر کاسنی بەکار بێنن کوڕیان زیاتر دەبێ لە کچ. میسریە کۆنەکان لە ڕەگی کاسنی خواردنێکی بەتام دروست دەکەن. فەڕەنسی‌یەکان کاسنی بۆ نەهێشتنی کاریگەری قاوە دەخۆن. کاسنی لە کوردستاندا زۆرە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- لێلایی چاو (شیرەکەی).
- جگەر (بزوێنەرو چالاککەرە).
- کیسەی زەرداو (یارمەتی شیداربونی دەدات).

- خوێن (کۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خوارێو خوێن پاك دەکاتەوە).
- مادده زیادەکان دەردەهاوێژێ.
- ئازاری پەڵە سورەکانی سەر پێست لادەبات.
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات.
- میز هێنە.
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات.
- منداڵ بون دێنێتە سەر باری سروشتی خۆی (خواردنـەوەی ئـاوی کاسنی).
- سەرئێشە (تێهەڵسونی گەڵاکەی یان لەگەڵ سرکە یان خواردنی تۆوەکەی).
- ئازاری چاوو هەوکردنی پێڵوی چاو (دروستکردنی هـەویرێك لـە گەڵا کوتراوەکانی).
- ددان ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوی گەڵاو ڕەگەکەی).
- تەنگەنەفەسی (هەویرەکەی لەگەڵ ئاردی جۆ یان خواردنی تـۆوی کاسنی).
- دڵ بەهێـز دەکات.
- ڕەوانی (کاسنی بیابانی).
- ژەهراوی بوون (خواردنەوەی ئاوی تۆوەکەی ـەڵ ڕەزیانە).
- برینی منداڵدانی ژن سارێژ دەکات (خواردنی کاسنی).

- خوێنی مانگانە ڕێك دەخات.
- سیلی سیەكان.
- زەردوویی (دێمـكردنی كاسنی).

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سـەرەوە: (٣٠) غـرام لـە ڕەگو گـەڵای تـازەی تاڵیشك بۆ ماوەی نیو كاتژمێر لە یەك لیتـــر ئـاودا بكوڵێنـەو ئینجـا لـێی گەڕێ بۆ ماوەی (٤) كاتژمێر دێـم بكێـشێتو (٢) فنجـان لـە ڕۆژێكدا بخۆرەوە یان (١٠) دڵۆپە (٢) جار لە ڕۆژێكدا.

بۆ زەردوویی كاسنی دێم بكەو هەموو بەیانیەك (٢) فنجان بخـۆرەوە. دۆشاوی كاسنی (٢٠-٥٠) غرام دەخورێتەوە. (٢) كیلۆ لەو گیایـە لـە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنەو بیدە بە ئاژەڵ زانی ئاسـان دەكـات. سـەیر لـە وەدایە كە ئاژەڵ لە كاتی ئاسایی‌دا ئەو گیایە ناخوات، بـەڵام لـە پـێش (زان)یدا دەی لێسێتەوەو دەیخوات.

بۆ گرفتەكانی گەدەو تێگیـــرانو نەكرانـەوەی ئیـشتیای خـواردن، شیرینی‌یەك لە كاسنی دروست دەكرێت بـەم شـێوەیە: بەقـەدەر كێـشی شیری كاسنی شەكری تێدەكرێت، ئەو تێكەڵەیە دەكوڵێنرێت تا خەسـت دەبێت ئینجا دەخورێتەوە.

٣٤- تـور ....



توورپێـك هـاتوە لـە: شـەكر، ئەسـید فۆسفۆریك، گلوكـۆز، كالـسیۆم، ئاسـن و ڤیتامین (a وb١ وb٢ وc) سـەلكەكەی (٨٥-٩٠٪) ئـاوو گـۆگردو مـاددەی نایتـروجینی تێدایە .

بەكاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە.
- دژی غازاتی گەدەیە.
- ئەگەر چی دەبێتە مایەی هـەرس كردنـی خـۆراك بـەڵام خۆشـی درەنگ هەرسە.
- فرێ دانی بەردی زراو (ئاوەكەی).
- عادەی ژن رێك دەخات (خواردنەوەی ئاوەكەی).
- تەنگە نەفەسیو كۆخە (ئاوی تور).
- ئێسكە نەرمە (ئاوی توری رەش).
- سیلو ئازاری رۆماتیزم.
- هێنانەخواری بەرد لە بۆری میزدا.

- كۆخەڕەشــە (خواردنەوەی شەربەتی خەستی توری ڕەش).
- ددانو پوك پتەو دەكات (هەویری تور).
- بۆنی زار ناهێڵــێ (جوینی گەڵای سەوزی توری ڕەش).

شـێوەی ئامـــادەكردنو بەكارهـێنانی:

تور بۆ فڕێدانی بەردی زراو بەم شێوەیە ئامــادە دەكرێــت: نــەخۆش پێویستە تا چەند ڕۆژێك ئەو شــەربەتە بخواتــەوە . (٣٠٠) غــرام ئــاوی توری خاو لە بەیانیاندا ، (٣٠٠) غرام نیوەڕۆیان، (٣٠٠) غرام شەوانە.

لئــوس كارلیـــە دەنوســێت: شــەربەتی خەســتی تــوری ڕەش بــۆ چارەسەركردنی جۆرەكانی كۆخەڕەشەو كـۆخین بــە ســودەو بــەم شــێوەیە ئامادە دەكرێت: توری ڕەش بە قاشی ناسك لەت بكەو نــەباتی كــوتراوی بەسەر دابكەو یەك ڕۆژ لێیگەڕێ تا شەربەتێكی خەستی لــێدەردەچێت، یان وا باشترە كە ناوەڕاستی توری ڕەش كــون بكــرێو نــەباتی كــوتراوی تێبكرێو یەك ڕۆژ وازی لــێبهێندرێو ئینجا بخورێتەوە.

بۆ بەهێزكردنی پوكەكان هەویرێك بــەم شــێوەیە لــە تــور دروســت دەكرێــت: (٣) غــرام ڕەزیانــەو (١٥) غــرام پــونگ بخوســێنەو لەگــەڵ (٣٠٠) غرام ئاوی تور تێكەڵی بكەو (١٠) خولەك غەڕغەرەی پێبكە.

٣٥- تۆپەكەڵەم ، كەڵەم قەمەری ، قەرنابیت ....

تۆپەكەڵەم لە زۆربەی شوێنەكانی كوردستاندا دەچێندرێتو دەكرێتە ناو ترشیاتەوە.

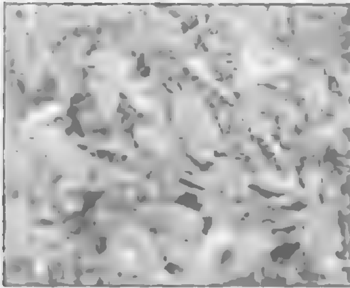
بەكاردەهێنرێت بۆ:

- ئازاری لاسەر (شقیقە).
- ئازارەكانی باداری.
- ئازاری جومگەكانو ڕەنگ هەڵگەڕانی ئەندامەكان.
- ئازاری دڵو سنگ.
- لاوازی كرانەوەی گلاندەكان.

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

ئەگەر گەڵای تۆپەكەڵەم وەرگریو (٢) ئەوەندەی خۆی شەكری تێ بكەی شەربەتێكی بەسودو باشت بۆ دروست دەبێت بۆ سنگ. ئەگەر ئەو شەربەتە دووئەوەندە ئاوی توری سوری تێكەڵ كەی بۆ لاوازیو كزی بەسودە.

٣٦- تۆڵـەكە ، پەنیـرەك .... mallo flowers



تۆڵەكە گیایەكی كێوی‌و بەهاری‌و خۆرسكی یە. لەسەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە. لە كەنار گوندو سەر سەرانگوێلكەكان دەڕوێت. تۆڵەكە دۆڵمەی لێ دروست دەكرێت‌و زۆر مزرو بەتامە. ماددەی لینجەمادەو زوو هەڵمین‌و (تانین)ی تێدایە. قەدی تا (٧٥) سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاكانی خشت‌و پان‌و لە شێوەی گەڵامێو دایە. لاسكەكەی مەیلەو سپی یە، گوڵی زەردو مۆرو شین دەردەكات. تۆڵەكە تەراوی گیاو گوڵەكانی دەرمانە.

بەكاردەهێنرێت بۆ:

- دومەڵ (كوڵاندنی گەڵا وشككراوەكانی‌و بەستنی لە دومەڵەكە).
- سەر ئێشەو ژانەسەری هەمیشەیی.
- زگ چوون (خواردنی بە خاوی).
- ئیلتیهابی سنگ (كوڵاندنی گوڵەكەی‌و خواردنی).
- ئازاری گوێ (حەمامكردن بە هەڵمی گوڵەكەی).
- گەرو ئێشە.

- ڕەوانکــەرو میز هێنە (گوڵەکەی).
- هـەوکردنی میزڵدان (گوڵەکەی).
- کۆخەی توندو قەبزی (گوڵەکەی).
- هەوکردنی گورچیلە.
- ڕەوانی خوێناوی.
- شکانی ئازاری جومگەکانو باداری.
- پاکـکردنەوەی چاو.
- خوێن بەربون.

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئازاری گەرو، نیو کەوچك (ڕاجی سپی) لە گوڵی تۆڵەکەی کولاو زیادکەو غەرغەرەی پێبکە دەستبەجێ ئازارەکەی دەشکێ. توشبووان بە قەبزی دەبێ بەیانیان لە خـورێنی (١-٢) فنجـان دێمــکراوەی گـوڵی تۆڵەکە لەگەڵ یەك کەوچکی قاوە هەنگوینی خۆماڵی بخۆن.

لە کـاتی توشــبوون بـە هــەوکردنی بـۆڕی هــەواو کۆخــەی تونـدو هــەوکردنی گورچــیلەو ڕەوانــی خوێنــاوی و هــەوکردنی میزڵــدان، دێمـکردنی گوڵەکانی تۆڵەکە بە ڕادەی (١٠-٢٠) غرام لە یـەك لـیتر ئاودا بە باش زانراوە.

دۆشــاوی تۆڵەکــە دەبێتــە هــۆی کردنــەوەی ســەری دومــەڵ. بـۆ ئامادەکردنی دەرمانێك بۆ میکرۆب کوشتنو شردنەوەی چاو بەم شـێوەیە

دەبێت: (٤٠) غرام گەڵای تۆڵەکە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی یەك چارەگە سەعات بە هێواشی بکوڵێنەو کە ڕون بۆوە چاوی پێ بشۆ.

بۆ ئازاری جومگەکانو باداری، دۆشاوی تۆڵەکە لەسەر شوێنی ئازارەکە دابنێ . تۆڵەکە (٢٨) غرام لە یەك لیتر ئاودا دەکوڵێندرێو ڕۆژی (٣) ئیستیکانی لێ دەخورێتەوە .

پیـــتـی (چ)

٣٧- چـەوەندەر ....



چەوەندەر زیاتر پێکهاتەی شەکرەو بـۆ گەدە باش نیە. گەڵاکەی ئێواران شیرین و بـەیانیان بێتامـە. هـەموو ڕۆژێ بـە یارمەتی تیـشکی خـۆر شـەکر دروسـت دەکـات. باشـترین بەشـەکانی دەرمـانی گەڵاکەیەتی.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- ڕەوانکارەو خوێن دەپاڵێوێ.
- ئازاری گورچیلەو جومگەکان دەشکێنێ.
- میـزهێنە.
- کەمـخوێنی.
- هەوکردنی گەدە (خواردنی سەلکەکەی بە خاوی).
- سـی پەلاك دەکاتەوە (خواردنی گەڵا سورەکانی بە خـاوی لەگـەڵ سرکە).

- پشت ئێشەو نەخۆشیەکانی کۆم.
- سوری چاو لا دەبات (حەمامکردنی بە ئاوی گەرمی گـەڵاکانی).
ئازاری گوێ ناهێڵـێ (چکاندنی ئاوی نیوە گەرمی گەڵاکانی).
- چەوری لەش کەم دەکاتەوە (گەڵاکەی).
- ترەکینو قەڵشینی دەستو پێی منداڵ (ڕاگرتنی لەناو ئاوی نیـوە گەرمی چەوەندەردا).
- سوتان بە ئاگرو ئاوی کوڵاوو تـاو گەسـتوو (دامـاڵێن بـە گـەڵا کوڵاوەکانی).
- گولـی.
- هەوکردنی میزڵـدان.
- نەخۆشیەکانی پێست.

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

خواردنی گەڵاکـەی لەگـەڵ ئـاوی لیمـۆ بـۆ هـەوکردنی میزڵـدانو نەخۆشیەکانی پێست باشە. بە چەوەندەر قاوەیـەکی تەندروسـت ئامـادە دەکرێت بەم شێوەیە: توێکڵی چەوەندەر بتـراشە بـە پارچـەی (٥) سـمو وردی بکەو ئینجا لەبەر هەتاو وشکی کەرەوە پاشان بۆی دە تـا ڕەنگـی زەرد دەبێو لەگەڵ قاوەدا وردی بکەو بیخۆرەوە.

٣٨ – چـنـار ....



چـنار درەختێکـی جوانەوبەرزیەکـەی (٢٠ – ٤٠) مەتر دەبێت. خاوەنی لەش‌و قەدێکی ڕاست‌و پتـەوە. میوەکـەی خـڕو دڕك دارەو ناخورێت.

بەکاردەهـێنرێـت بـۆ:

- سوتانی بە ئاگر (کوتانی گەڵاکەی تا دەبێتە تۆزو پێوەرکردنی).
- قەڵەوی (ئاوی چنار کە لە توێکڵ‌و بەرەکەی دەگیرێت).
- چۆك ئێشە (هەویری گەڵا تازەکانی).
- تەنگە نەفەسی (شەربەتەکەی).
- نەخۆشیەکانی دەمارو گەدە.
- خرووو کۆخەو ئیفلیجی‌و گرفتەکانی جنسی.

شـێوەی ئامـادەکردن‌و بەکارهـێنانی:

بۆ بەهێزکردنی گەدەو قەڵەوی‌و نەخۆشیەکانی دەمـار، ئـاوی ڕەگـی درەختی چنار کە لە چوار کیلۆ یەك کیلۆ دەگیرێت بەکاربێنە.

بۆ گرتنـی ئـاوی ڕەگـی چـنار دەبـێ دوو شـەوو دوو ڕۆژ لـە ئـاودا بخوسێندرێو دوای دڵۆپاندن ئاوەکەی یەك مانگ چاودێری بکرێ، ئینجا دوای ئەوە ڕۆژی یەك فنجانی قاوە چەند ڕۆژێك لە دوای یەك بخورێتـەوە. بەڵام نابێ ترشی لەگەڵ بکرێ. بۆ خروو (حەساسی) تۆوی چنار بکوتـەو هەویرێکی لـێ پێك بێنەو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی کـە هـەر ژەمـەی کەوچکێك دوای نان بخۆرەوە. خواردنی میوەی چـنار بـۆ گرفتـی جنـسی باشە.

پیتی (ج)

٣٩ - جاترە .... motherof thyme



جاترە گەڵاکەی وردو مەیلەوخڕە. بۆنێکی خۆشی هەیە. لەسەر بنجی خۆی دەڕوێتەوە. کێوی‌و دێمی‌و خۆڕسکی‌یە. بڵندیەکەی (١٠-٣٠) سم دەبێت. لاسکەکانی پێچاو پێچ‌و خوارن. گەڵاکەی باریك‌و سەوزو مەیلەو خۆڵەمێشیە، گوڵی بچوکی لە وێنەی (یاس)ی هەیە، (٢٠٠) ساڵ زیاتر دەمێنێتەوە. گەڵاو گوڵەکانی مادەی زووهەڵمینی وەك (ناليمول)و (تانین)ی تێدایە. هەموو گیایەکەی دەرمانە.

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- بادارى (حەمامکردن بە ئاوی جاترە).
- ـزگ ئێشە (ئاوەکەی).
- چاو ئێشە (خواردنەوەی ئاوی جاترە لە دوای پالاوتن‌و کولاندنی).
- ددان ئێشە (شردنی ناو دەم بە ئاوەکەی).

- بەرگری لە لەش دەكاتو دژی ژەهراوی بونە.
- نەخۆشیەكانی ســـەرما.
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- كۆخەو هەلأمەت .
- نەهێشتنی بـــای زگ (غازات)و گەدە.
- ئارەزوی جنســـی زیاد دەكات.
- هۆشو بیــر زیاد دەكات.
- ڕەوانـــی.
- نەخۆشـــی دڵ.
- عادەی ژن ڕێك دەخاتەوە.

شـێوەی ئامـــادەكردنو بەكارهـێنانی:

بۆ ئەم مەبەستانەی سەرەوە: (١٠-٢٠) غرام لە گیـای وشـككراوەی جاترە بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی كولأودا دێم بكەو ڕۆژی (٢-٣) فنجان بخۆرەوە، واچاكە كـە بـە هـەنگوین شـیرین بكرێـت. یـان (١٥-٢٥) غرام لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولـەك دێـم بكـەو (٥-٦) فنجان لە ڕۆژێكدا بخۆرەوە. یان (٢٨) غرام لە نیـو لـیتر ئـاودا لەگەڵ كەمێك هەنگوین تێكەڵ بكەو بیخۆرەوە.

(١٥-١٠) غرام جاترە لە یەك لیتر ئاوی كولأودا دێـم بكـەو لەگـەڵ كەمێك هەنگوین تێكەڵی بكە، بۆ نەخۆشی تەنگەنەفەسیو گورچیلەو

میزڵدان‌و ئازاری جومگەکان‌و خوێن بەربونی منداڵان‌و تەڕەشۆی ناسروشتی ژنان باشە.

بۆ هەڵوەرینی موی سەر(٢٠) غرام جاترە لە یەك لیتر ئاوی کوڵاو بکەو چەند ڕۆژێك. ڕۆژی یەك جار سەری پێ دامالە.

تێبینی و پارێز !

- لە خواردنی جاترەدا نابێت زیادە ڕەوی بکرێت چونکە دەبێتە هۆی زیادبونی (البومین) لە میزدا.

٤٠- جـەعفەری ، مەعـدەنۆس ، کـەرەویزی ڕۆمـی...parsty

گەڵای جەعفەری خاوەنی پرۆتین‌و چەوری‌و قەندو کالیسیۆم‌و ئاسن‌و ڤیتامین (a وb)یە. گەڵاو لاسک‌و بەرو ڕەگـەکانی وشـك دەکرێنـەوە. جەعفەری سروشتی گـەرمی هەیـە. گیایـەکی یـەك سـاڵی‌و سـەوزیە. دەکرێتە ناو خواردنەوەو تامی خۆش دەکات بە تایبەتی ترشیات.

بەکاردەهێنرێت بـۆ:

- زۆر کردنی میزو زیادکردنی شیـر.
- کردنەوەی ئارەزوی خواردن.
- شکاندنی بای زگ‌و ڕیخۆڵە (کولاندی تۆوەکەی‌و خواردنی).
- خوێنی عادەو سوڕی خوێن ڕێك دەخات.
- زەردوویی‌و مەلاریا.
- نەخۆشی سپڵ‌و تەنگەنەفەسی.
- بەردی گورچیلەو تەڕەشۆی دامێنی ژن.
- لە وەستانی عادەی ژن‌و کچدا کاریگەریەکی شیفابەخشی هەیە.
- بەکتـریا دەکوژێت‌و ڕەوانی ڕادەگرێت.
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات.

- کردنەوەی سەری دومەڵ (ئەگەر لەناو کحولدا بخوسێندریو لە سەر دومەڵەکە دابنرێت).
- کەمخوێنیو ئێسکە نەرمە.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئەم مەبەستانەی سەرەوە: (١٥-٦٠) غرام جەعفەری یان ڕەگی جەعفەری لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێ و ڕۆژی چەند ئیستیکانێك دەخورێتەوە.

٥٠ غرام لە تۆوەکەی یان ڕەگەکەی یان گەڵاکەی لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (٥) خولەك دەکوڵێندرێت یان بۆ ماوەی (١٥) خولەك دەخوسێندریو ڕۆژانە (٢) پەرداخ دەخورێتەوە لە پێش نان خواردندا، ئەوەش بەسودە بۆ باداریو لمی میزڵدانو مەلاریا.

مشتێك لە مەعدەنۆسو مشتێك لە کەرەویزو مشتێك لە وەنەوشە پێکەوە بکوڵێت لە یەك پەرداخ ئاودا بۆ لەناوبردنی کرم باشە بە مەرجێ بەیانیان لە خورێنی بخورێتەوە.

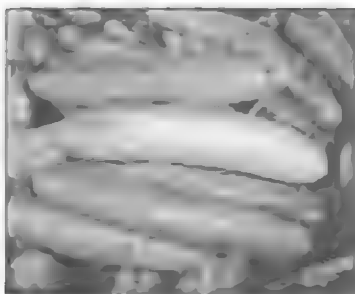
بە تێکەڵ کردنی بڕێك لە مەعدەنۆس و هەندێك کل پاش چەور کردنی دەمو چاو، هەڵچونو تووڕەبون ناهێڵێت.

تێبینی و پارێز !

. لە خواردنی جەعفەری خاودا نابێ زیادەڕەوی بکرێت چونکە کۆئەندامی دەمار دەجوڵێنێ .

پـیـتـــی (خ)

٤١ – خـەیــار ....



خەیار میوەیەکی وەرزی یەو بـەدەنك دەڕوێـــت. توێکڵەکـــەی مــــاددەی (سالیـسیلیك ئەسـید)ی تێدایـە، نـاوە بازرگانیەکەشی (ئەسـپرین)ە. ڤیتـامین (C)ی تێدایە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ژانە سەرو باداری.
- پژمینو هەڵامەت.
- تا دادەبەزێنێ بە تایبەتی لە منداڵدا.
- منداڵبون پێش دەخات (خواردنی توێکڵە وشککراوەکەی).
- دەمو چاو ڕون دەکات.
- خروو.
- چەوری دەمو چاو.

شـــێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

خەیارێکی تازە پاك دەکرێتو توێکڵەکەی بەدیوی نـاوەوەدا لەسـەر ئەو ئەندامەی لەش دادەنرێت کە ئازاری هەیەو دەبەسترێت بۆ ماوەیـەك بە تایبەتی بۆ باداریو ژانەسەر. شردنی لـەش بـە ئـاوی خـەیار خـروو ناهێڵـێ.

ئاوی کوڵاوی خەیار بە بێ خوێ بۆ چەوری دەمو چاو باشە.

خەیار لەسەر ناوچەوانو دەستو لاقی منداڵی تادار دانێی تایەکەی دادەبەزێنێ چونکە گەرمی دەمژێت. ئەگەر هەندێك مێخەك لەناو ئاوی خـەیاردا بخوسـێنیتو (٢٤) کاتـژمێر وازی لـــێ بێنیـــتو ئینجـا بیپاڵێویتو بیخۆیتەوە، گرفتەکانی لـەش ناهێڵـــێو ڕەنـگو ڕوخسار گەش دەکاتەوە.

تێبـینـی و پارێـــز !

• خواردنی خەیار بۆ ئەو نەخۆشیانە زیانی هەیە؛(ڕەوانی، زگ ئێشە، برینی گەدە، برینی دوازدەگرێ، گرفتی بەدهەرسی).

٤٢ – خۆخ ، کۆخ .... peach – tree

داری خۆخ دارێکە لە ڕیزی دارە میوەکان، ئەو دارە بالآی زۆر بەرز نیە. دارەکەی نەرمەو زوو کرمۆڵ دەبێت، کەم تەمەنە، چەوریەك دەردەدات، گەلاکەی وەك گەلای بی وایەو زۆر تاڵە، تامێکی زۆر خۆش‌و تاوداری هەیە، ترش‌و شیرین‌و کەمێك تاڵە، بە کاڵی تفتەو خواردنی قەبزی دروست دەکات،.لە پۆلی گوڵیەکانە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ژانە سەرو گێژبوون ناهێڵێ.
- بەرگری لە ئاوی لوت دەکات.
- لەش‌ولار خۆش دەکات (خۆشردن بە ئاوی گەلاکەی).
- کرم‌و دەعبای ناو گوێچکە دەرەتێنی (چکاندنی ئاوی پالآوتەی گەلاکەی).
- ئازاری لاسەر (ڕۆنی خۆخ).
- کوشتنی کرمی ناو ڕیخۆڵەکان (گەلاکەی بکرێتە نیوەنمەك‌و بنرێتە سەر ناوك).
- بەردی میزلدان‌و میزی خوێناوی.
- هێور کەرەوەی دەمارەکان (گوڵەکەی).
- شێرپەنجە.
- پێست جوان دەکات.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

گـوڵی خـۆخ وەكـو پریاسـكەیەك بـەكاردێت بـۆ كردنـەوەی برینـی شێرپەنجە، بۆ جوانكاری پێست، ئاوەكەی دەخرێتە سـەر پێـست تـا وشـك دەبێتەوە چونكە كونیلەكانی پێست بچوك دەكاتەوەو جوانی دەكات.

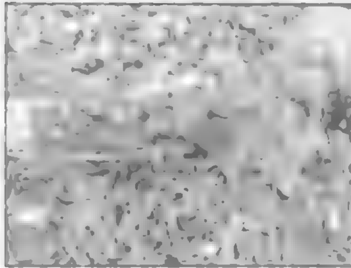
ئەگەر تۆوەكەی بهاڕدریّو لەسەر نێو چاوان بنرێ، گێژیو ژانـە سـەر لادەبات، (٢٠) غرام لە گوڵی خۆخ بۆ ماوەی (٨) كاتژمێر بكرێتە یـەك لیتر ئاو یان هەمان بڕ لە (٣٠٠) غرام ئاودا بكوڵێت پاشان بپاڵێورێـت، ئینجا (٥٠٠) غرام شەكری تێبكرێتو بخورێتەوە بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سەرەوە سودی زۆرە.

تێبـینـی و پارێـــز!

- خواردنی خۆخ واچـاكە پـێش خـواردن بخورێـتو هیـچی بەسـەردا نەكرێت واتە بە گەدەی خاڵییەوە بخورێت.
- زیـادەڕەوی نەكـرێت لە خواردنیدا، چونكە دەبێتـە هـۆی برینـی گەدەو ڕیخۆڵە.

پیتی (د)

٤٣ – دڕو ، تو دڕك.................. bramble leaves



دڕو ڕوەکێکی ئاوی‌و خۆڕسکی یە، تا (١٠) مەتر بەرز دەبێ. لەبەر زۆری دڕك وەکو پەرژین لە دەوری بێستان‌و باخ دەیڕوێنن‌و هەر زوو وڵات دادەگرێ. بەرەکەی ڤیتامین (C)ی تێدایە. دڕو مادەی ترشەڵۆکن کە تامی ترشی دەدەن بەم میوەیە (ئەسید ستریك)و (ئەسید مالیك). دڕو هەر زوو پێوە دەنوسێت‌و شت بەرنادات بۆیە لە کوردەواریدا کەسێك کە وازی لێ‌نەهێنایت‌و لە کۆڵت نەبۆوە دەڵێن: (دەڵێی دڕوە لێ نابێتەوە!).

دڕو کاری ڕژێنەکان کە دروستکەری ئارەقن‌و ژمارەیان (٣) ملیۆن دەبێت لە پێستی لەشی مرۆڤدا ڕێك دەخات.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- باداری‌و ڕۆماتیزمی جومگەکان.
- نەخۆشی شەکرە.
- خوێن دەپاڵێوێ (کوڵاندنی گەڵای دڕوی شاخی).

- زەردوویی (دەنکەکانی دڕو).
- پەستانی خوێن (شەربەتەکەی).
- سورێژەو مێکوتە (شەربەتەکەی).
- برین دەردەکات (دانانی گەڵای دڕو لەسەر برین).
- کرمی گەدە (ئاوی گەڵاکەی).
- خوران و فرمێسککردنی چاو (لاسك و گەڵاکانی دەکوترێ و لە چاو دەنرێت).
- ڕەوانی (گوڵەکەی).
- موو ڕەش دەکاتەوە (کوتانی گەڵاکەی و لـێبەستنی).
- ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.
- ئازاری ڕیخۆڵە دەشکێنێ.
- تا دادە بەزێنێ.
- ئاوڵە (شەربەتەکەی).

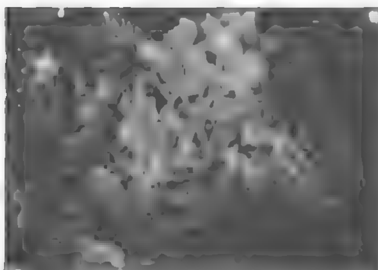
شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

دۆشاوی گەڵاو لاسکەکانی دڕو بۆ مێخەکی ڕان و کوترانی بەرەکـەی لە ئەنجامی وەرزش کردن و ڕۆیشتنی زۆر بە سودە. شەربەتی دڕو بۆ ئـەو مەبەستانەی سەرەوە بەم شێوەیە دروست دەکرێت: (٨٧٥) غرام قەند لە (٥٠٠) غرام دڕو بکەو بە گڕێکی مام ناوەندی تینیدە، لێـی گـەڕێ بـۆ ماوەیەك ئینجا ڕۆژی (٣) جار جاری یەك فنجانی لـێبخۆرەوە.

ئامادەکردنی سرکەکەشی بەم شێوەیە: لە شوشەیەکی سـەر ئـاوەڵادا یەك کیلۆو نیو دڕو ورد بکە، ئینجا لەگـەڵ سـرکەی تـرێ بیخوسـێنەو (١٥) ڕۆژ دەستی لــێمەدەو مەیگوشـە، ئینجـا بیپـاڵێوەو بیخـۆرەوە دەنکەکانیشی بە ددان ورد بکەو بیجوو بۆ پێست وشك بونەوەو زەردویی باشە، (٥٠٠) غرام لە دڕو لەگـەڵ (٨٠٠) غـرام لـە شـەکر بکوڵێـت پاشان بخورێتەوە بۆ جگەرو زراو سودی زۆرە.

پـیـتـی (ر)

٤٤ – ڕێـواس .... rhubarb



ڕێواس چـەند جـۆرە ترشـەڵۆكێكی تێدایـــە. گـــوڵێكی زۆر ســـوری ورد دەردەكات. لە شوێنی ئەستەمو هەڵدێر دەڕوێ، لەسەر پنجـی پـار دەڕوێتـەوە. مـــادەی (ئـەنپراكوین)ی تێدایـــە. زۆر جۆر ترشەڵۆكی تێدایە كە یارمەتی مژینی كالسیۆمو ئاسـنو فۆسـفۆر دەدات.

ڕێـــواس خـــاوەنی پـــرۆتینو قەنـــدو چـــەوریو كالـــسیۆمو ئاســـنو ڤیتامینەكانی (a , b , c)یە . تەواوی ڕێواس بۆ خواردن دەشێت هەتا گەڵاكەشی.

بەكاردەهـێنرێـت بۆ:

- ئێسكە نەرمە.
- ئارەزووی خواردن زیاد دەكات.
- زگ ئێشـە (گوڵی ڕێواس).
- بـای زگو باداری (ڕەگەكەی).

- هێڵنــــج.
- خوێن پاك دەکاتەوە (لاسکی ڕێواسی شلك).
- زەردوییو مایەسیری.
- بەهێزکردنی بینایی.

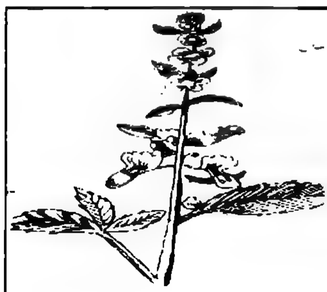
شـێوەی ئامـــادەکردنو بەکارهـێنانی:

بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە: ڕەگەکـە هەڵدەکێـشرێتو وشـك دەکرێتەوەو پاشان دەکوترێت تا دەبێت بە تـۆزو ئاوەکـەی هـەموو ڕۆژی کەوچکێکی چای پێش نان دەخورێتەوە لە بەیانیاندا، یان دەکوڵێندرێتو نیو ئیستیکان پێش نان دەخورێتەوە، گوڵی ڕێواس کە گوڵێکی زۆر وردو کوڵکنە خواردنی بۆ زگ ئێشـە باشە، بۆ بەهێزکردنی بینایی چاو چەند دڵۆپەیەك لە ئاوی ڕێواسی خاو لە چاو بکە.

تێبـینـی و پارێـــز !

- ئەوانەی سنگیان دێشێو کۆخەیان هەیە بـا خۆیـان لـە خـواردنی ڕێواس بپارێزن.
- ئەوانەی توشی ناتەواویو گرفتی چالاکی جنسی بوون با خۆیان لە خواردنی ڕێواس دوور بگرن چونکە ئارەزوی جنسی کەم دەکاتەوە.
- نابێ ڕێـواس لـە قـاپی مـسدا بکوڵێنـدرێت چـونکە پۆتاسـیۆم ئۆکسالایتی POTASIUM OXALATE تێدایە.

٤٥- ڕێحان .... basil



ڕێحان گیایەکی بۆن خۆشە. لە حەوشەی ماڵەکاندا دەڕوێندرێت، لە چیاش دەڕوێت کە پێی دەگوترێت ڕێحانە کێویلکە. ڕێحان زۆر جۆری هەیە. ڕێحانی ڕەش لە هەموو جۆرەکانی دڵگیرترە بۆیە لە فۆلکلۆری کوردیدا هاتوە دەڵێت: ڕێحانە ڕەشە خۆمی پێ ڕەشکەم ... لە دوای باڵای تۆ دڵ بە کێ خۆشکەم.

ڕێحانە کێویلکە مادەی زوو هەڵمینی تێدایە. هەموو ڕوەکەکە بە تەڕی یان پاش وشك کردنەوە بەکاردێت، گوڵی مۆرو سپی دەگرێ. گەڵای پانەو تا (٤٠) سم بەرز دەبێت، هەموو گیایەکەی دەرمانە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- لابردنی ئازاری کۆخەی سەختو وشك (خواردنەوەی چای ڕێحان).
- گەدە بەهێز دەکات (خواردنی ڕێحانی خاو).
- بای لەش دەشکێنێو ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- میکرۆبی زارو دەزگای هەرس دەکوژێت (خواردنی تۆوەکەی).
- دژی ئازاری جومگەکانە.

- میکرۆبەکانی ڕەوانی دەکوژێت (خواردنی ڕۆنی ڕێحان).
- مێش‌و قالۆچە دەڕەتێنێ (ڕشاندنی ناو ماڵ بە ئاوی تۆزەکەی).
- ئازاری لاسەر (شقیقە) دەشکێنێ (گەلاو گوڵەکەی).
- ئاوساوی گورچیلەکان.
- کردنەوەی سورێنچك لە کەڵەکەبونی پاشەڕۆدا (خواردنی تۆکمەکەی لەگەڵ هەنگوین).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

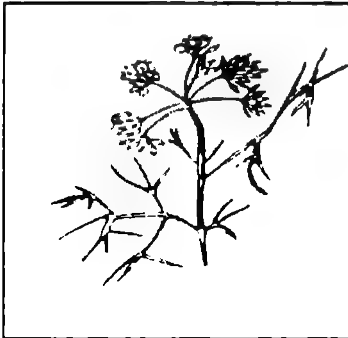
ڕۆنی ڕێحان بەم شێوەیە ئامادە دەکرێت: ڕێحان بخەرە ناو ئاوی کوڵاو هەتا دەکوڵێ، ئینجا ئاوەکەی بپاڵێوەو لەگەڵ ڕۆنی کونجی تێکەڵی بکەو بیخۆرەوە.

کوڵاندنی یەك کەوچکی چای لە یەك کتری ئاودا وەك چای دەخورێتەوە، دەشتوانی لەگەڵ زەلاتەش بیخۆیت.

تێبینی و پارێز !

- تۆوی ڕێحان نابێ بکوترێ بەڵکو ڕاستەوخۆ بۆ دەرمان دەشێ.

٤٦- ڕەزیــانـە ، بـادیان .... FENNL



ئەو ڕوەكە گوڵێكی هێلكـەیی سـپی هەیە. تۆوەكەی مادەی ڕۆنــی ئانیــسۆن‌و ئــانیتۆڵی تێدایــە. تــۆوی ڕەزیانــە لــە مانگــــەكانی گەلاوێـــژو خەرمانانــــدا دەردەكەوێ، ڕەزیانە دەرمانێكی باشە بــۆ زگ ئێـــشەی منـــداڵ بۆیـــە كـــوردان گوتویانە: ماڵیان پڕە لە ڕەزیانەو منداڵیان بە زگ ئێشـــە دەمرێ.

كولاَنــدنی ڕەزیانــەو دانــانی لەســەر مــەمك دەبێتــە هــۆی شیــر لــێ‌هاتنی. ڕەزیانە تەواوی گیایەكەی دەرمانە.

بەكاردەهــێنرێــت بۆ:

- كوشتنی ئەسپێی سەر (تێ‌هەڵسونی ڕۆنەكەی).
- ژانــە زگ‌و بای زگ (تۆوە كوتراوەكەی).
- تەنگەنەفەسی (خواردنی تۆوەكەی).
- هەڵقەندنی بەڵغەم (بۆنكردنی تۆوە كوتراوەكەی).
- میز هێنــە (ڕەگە تازەكەی).
- چركە میزە چارە دەكات (ڕەگەكەی).

- ئارەزوی جنسی ژن زیاد دەکات (ڕەگو لاسكو گەڵاکەی).
- شەهوەتی پیاو ڕێك دەخات.
- ئەو ژنانەی ڕیشو گەندەموی دەمو چاویان هەیە، تێدانی ئاوی ڕەزیانە موەکانیان ناهێڵێ.
- کرم دەکوژێت.
- بێنوێژی ژن دێنێتە پێش.
- شیر زیاد دەکات.
- سنگ نەرم دەکاتەوە.
- ئازاری سپڵو گورچیلەو میزڵدان دەشکێنێ.
- گیرانی بۆڕی میز (ئاوی تازەی ڕەزیانە).
- کەمخوێنی.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: تۆوی ڕەزیانە بە ئەندازەی (١٥٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێتو لەگەڵ هەر خواردنێکدا یەك فنجان دەخورێتەوە.

ڕەزیانەو خەرتەلەو کافور لە هەریەکێکیان (١٥٠) غرام لە یەك پەرداخ ئاودا بکوڵێندرێتو ماوەی (٥) خولەك ئاوەکەی بخورێتەوە شەهوەت زیاد دەکات.

تێبـینـی و پارێـز !

- ئاوی ڕەزیانە نابێ نزیكی دەم‌و چاوی پیاو بكرێت چونكە ڕیشەكەی لەناو دەبات.
- گەڵای ڕەزیانە بدرێت بە مانگا شیـرەكەی زیاد دەكات.
- ڕەزیانـە لەگـەڵ گـوڵی زمانـەگا تێكـەڵ بكـەیت بـۆ كۆخـەو تەنگەنەفەسی باشە.
- ئەو دایكانەی شیـردەرن‌و توشی گیـرانی بۆڕی شیـر بوون ئەگـەر ڕەزیانە لەسەر مەمكیان دابنێن دەبێتە هۆی هاتنەوەی شیـر.

پیتی (ز)

٤٧- زالــو ، نـروك.....................

ئەو گیایە لە شاخەکانی کرمانی ئێراندا زۆرە، خواردنی زالو پیاو بۆ هەمیشەیی نەزۆك دەکات. پڵنگ هەر کاتێ بە سەختی بزێ خـۆی بـەو گیایە نەزۆك دەکات. هەستکردنی غەریزەی جنسی ئاژەڵەکان بـە هـۆی سود وەرگرتنە لەو گیایە.

دکتـۆر (بنیـامین گیلـورد هـاوز) خۆراکناسـی بـەرزی ئـەمریکی دەنوسێت: ئەسپێکی پێشبڕکێی ئوسترالیایی ناسراو بە (سیلبنت) بـە شێوەیەکی سـەیر چارەسـەری خـۆی بـە زالـو کـردوە. ئـەو ئەسـپە لـە پێشبـڕکەیەکدا بریندار دەبێ‌و خاوەنەکەی دەیباتە دەشت‌و وێڵی دەکات، لەو دۆڵە شوێنێکی پڕ لە زالو دەبینێتەوەو هەموو ڕۆژێـك دەچـێتە نـاو ئاوو چەند کاتژمێرێك بە تایبەتی لاقە برینداره‌کەی دەخاتە ناو ئاوو بە شـێوەیەك کـە هـەردوو لاقـی پـڕ لـە زالـو دەبـن. لـە دوای ڕاپـۆرتی چاودێرەکان دەبینن کە دوای چەند هەفتەیەك ئەسپەکە چاك بۆتەوە.

٤٨- زەیتـون .... olive



زەیتون درەختێكی بەردارە لە كـۆنترین ئـەو ڕووەكانـە دەژمێردرێـت كـە مرۆڤـ ناسـیویەتی و چـاندویەتی. هـەموو جۆرەكانی زەیتونی كێوی‌و دڕك دارن. بەڵام مـاڵی‌و دەسـت چـێنەكانی بـێ دڕكـن. میوەیەكی خۆراكی‌و ڕۆنـی‌یـە. خـۆراكێكی وزە بەخـشەو هـەر (١٠٠) غرامێكـی (٢٣٤) كـالۆری گـەرمی بـە لـەش دەبەخـشێت. زەیتـونی سروشتی خاوەنی چەوری زۆرە. خـواردنی بـۆ ئـەو كرێكارانـەی كـە لـە چاپخانەكاندا كار دەكەن پێویستە.

خوای گەورە لە قورئاندا سوێندی بە زەیتون خـواردوەو دەفـەرموێت: (والتّينِ والزّيتون). پێغەمبەری خواش ﷺ دەفـەرموێت: ڕۆنـی زەیتـون بخۆن‌و خۆتانی پێ چەور بكەن.

بەری زەیتون تاك تۆوەو توێكڵەكـەی سـەوزەو بریقـەدارەو لـە كـاتی پێ‌گەیشتندا دەگۆڕێت بۆ ڕەشێكی ئەرخەوانی. لـە كـاتی پێ‌گەیـشتنی زەیتوندا مادەیەك هەیـە كـە تـامی تـاڵ دەداتـ زەیتـون بـە نـاوی (گلۆكۆگلوكوسید).

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- پژمین دەوەستێنێ (ئەگەر چەند دڵۆپەپەیەك لە ئاوەكەی بكاتە لوتی).
- هەوكردنی سورێنچك (جوینی گەڵاكەی).
- نەخۆشی یەكانی جگەر.
- ئازاری جومگەكانو ئەسكەربوت (خواردنەوەی ئاوی گەڵای كوڵاوی زەیتون).
- دەردە رێوی (تێكەڵكردنی خۆڵەمێشی گەڵای زەیتون لەگەڵ هەنگوین).
- تا دادەبەزێنێو بۆ سوتاوی باشە.
- رۆنەكەی نەرم كەرەوەیەو لە مووی سەر بدرێ بەرگری لە هەڵوەرینو سپی بون دەكات.
- بەهێزكردنی بینایی (چكاندنی رۆنی زەیتون لە چاو).
- ئاوی چاو رادەگرێت.
- بەرگری لە سپی بونی مووو هەڵوەرینی دەكات.
- شەكرەو قەبزیو كیسەی زراوو هەوكردنی گورچیلەكان.
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێ (خواردنەوەی چای گەڵای زەیتون).
- زیپكەی دەمو چاوو دومەڵو سوتاوی بە تایبەتی ئەگەر نیوەنمەكێك لە زەیتونی كاڵی لێ ببەسترێت.
- ئیسكەنەرمە.

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ نەخۆشی شەكرە، خواردنەوەی كەوچكێك لە زەیتەكەی بەیانیو شەو پێش خەوتن، ئەگەر سەلكێك سیر لەناو (٢٠٠) غرام زەیتی زەیتوندا ورد بكرێتو بۆ ماوەی (٢-٣) رۆژ دابنرێت، ئینجا ئەو جێگایەی كە ئازاری تێدایە پێی بشێلدرێت سودی دەبێت بۆ باداریو دەمار و لە جێ چونی جومگە .

بۆ روتانەوەی سەر، پێستی سەر بەزەیتی زەیتون داماڵدرێتو بە رۆژ بشۆرێت بۆ ماوەی (١٢) رۆژ باشە.

رۆنی زەیتون گەرم بكەو لە شوێنی پێوەدانی دوپشكی بدەو، ئازارەكەی ناهێڵێت (٢٠) دانە گەڵای زەیتون (١٥) خولەك لە (٣٠٠) غرام ئاودا بكوڵێنە هەتا (٢٠٠) غرام دەمێنێتەوە، ئینجا بیپاڵێوە، بە هەنگوین شیرینی بكەو بەیانیان لە خورێنی بیخۆرەوە پەستانی خوێن دادە بەزێنێت، بەیانیان (١٠) غرام زەیتون وەك چای بخورێت بۆ ماوەی (١٥) رۆژ شەكرە ناهێڵێت، زەیتون بە ئەندازەی (٤٠٠) غرام بخورێت بۆ بەردی زراو كاریگەرە، (١٤) مسقاڵ رۆنی زەیتون تێكەڵ بە ئاوی جۆ بكوڵێنی بۆ رەوانی باشە یان (١-٢) كەوچك رۆنی زەیتون لە خورێنی.

تێبینی و پارێز !

خواردنی لە رادەبەدەری زەیتون زیانی هەیەو دەبێتە هۆی لاوازیو گەری .

٤٩- زەعفەران .... SAFFRON



زەعفەران مادەی (كۆلچیسین)ی تێدایە. زەعفەرانی پیوازیش هەیە كە لاسكەكانی دەردێن‌و گوڵ دەدات ئینجا گەڵای پەیدا دەبێت. گوڵەكانی زەعفەران لە كۆتایی هاوین یان سەرەتای پایز دەكرێنەوە.

(٨٠٠) گوڵی زەعفەران تەنها (٥٠٠) غرام زەعفەران بەدەست دێنێت. زەعفەران خاوەنی (كرۆسین و پیكرۆ كرۆسین)ەو هەندێ لە خوێیەكان‌و چەوری تێدایە تا (٣٠) سم بەرز دەبێتەوەو وەكو گوڵەنێرگز وایە.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- بەردی گورچیلەو كیسەی زراوو جگەر.
- دەردە میران كە نەخۆشیەكەو توشی ئێسقانی قاچ دەبێت (تۆوە وشك كراوەكەی).
- گرفتەكانی بێ‌نوێژی ژن.
- ئازاری كەلەكەو ددان.
- هیستریاو كۆخەو ڕەوانی.

- سنگ ئێشە (خواردنی زەعفەران لەگەڵ هەنگوین).
- فرمێسكو تەڕی گوێو سەرئێشەو بێخەوی (هەویری ئاوی زەعفەران).
- خوێن بەربونی لوت.

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

زەعفەران بە ڕادەی (١٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم بكەو هەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجان بخۆرەوە.

تێبینی و پارێز !

خواردنی زەعفەران لەلایەن ژنی سك پڕەوە دەبێتە هۆی ئیفلیجی كۆرپەلە.
زیادەڕەوی لە خواردنی زەعفەراندا بۆ كۆئەندامی دەمار (اعصاب) زیانی هەیە هەتا لەوانەیە جۆرێك لە ژەهراوی بوون دروست بكات.

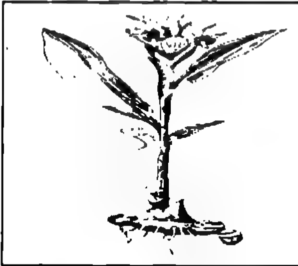
٥٠ – زەردەچێوە ....

زەردە چێوە لە هیندا بە شێوەیەك پیرۆزە کە لەزۆر لە ئاهەنگە دینییەکاندا دادەنرێت. هیند ەکان لە کاتی خواپەرستیدا (عیبادەت) تەواوی لەشی خۆیان بە زەردەچێوە دادەپۆشن بە شێوەیەك کە بە لەشی نیوەڕوت عیبادەت دەکەن.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- بای زگ ناهێڵێت.
- نەخۆشیەکانی پێست (خواردنی دۆشاوی زەردەچێوە).
- خوێن گیرسێنە (پێوەرکردنی تۆزی زەردەچێوە بە برینەکەدا).
- شکانی ئازاری ددانو پوکەکان (پێوەرکردنو غەرغەرەکردن بە ئاوی تۆزەکەی) .

٥١ – زەنجـەفیـل ، زەنجەفیلی شـامی .... singer



ئەو گیایـە خـاوەنی ئەنـسۆلینو هلنینـە. هیندیەكان بە هۆی زۆر لەو تایبەتمەندیانـەی كە زەنجەفیل هەیەتی لە زۆر لە خواردنەكاندا دایدەنێن. زەنجەفیل هەم بـە تامـەو هـەم وزە بەخشە.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- گەدەو جگەر بە توانا دەكەن.
- قەبزی و هەلامەت.
- پەك كەوتن (ئیفلیجی).
- میكرۆب دەكوژێت (زەنجەفیلی شامی).
- تەڕەشۆی دامێنی ژنو هەوكردنی منداڵدان (زەنجەفیلی شامی).
- سـیل.

شـێوەی ئامـادەكردن و بەكارهـێنانی:

ڕۆژانە یەك ئیستیكان ئاوی كولاوی زەنجەفیل بە گەرمی لە یەك لیتر ئاودا بەكاردێت. زەنجەفیلی شامی بە ڕێژەی (١٥-٢٠) غـرام لـە ئـاوی گەرمدا دێم دەكرێو ڕۆژی یەك ئیستیكان لـە پـێش هـەر خواردنێكـدا دەخورێتەوە.

پـیتی (س)

٥٢- سـنەوبەر ، کـاج ....



سنەوبەر دارێکی هەمیشە سەوزی دێمیە ، (٥٠سم -٥٠) مەتر بەرز دەبێت. توێکڵەکەی قاوەیی مەیلەو سورە یان خۆڵەمێشیە.گەڵاکانی پتەون. سەرەکانیان سوژنین. گوڵەکانی زەردەو میوەکەی وشكوسەوزە. بە(٣) ساڵ بەرەکەی پێدەگاتو ڕەنگیان ئاوی مەیلەو ڕەشە. ئەو میوەیە بەزۆری بۆندارو خۆشو شیرنە. گۆپکە تازە پشکوتووەکانی ئەو دارە بۆ نەخۆشی ئەسکەربوت باشە واتە زیادەخوێنی پوكو دەمو ددان بەهۆی کەمی ڤیتامینەوە دەدات بە خڕۆکە سپیەکانی ناو خوێن.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- چرکە میزەو سوتانەوەی بۆڕی میز (شکۆفەی گوڵە تازە پشکوتوەکانی).
- بەردی گورچیلە (دارەکەی).
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوەو هەناسە خۆش دەکات.

- بێهێزی لادەبات (حەمامكردن بە هەڵمی داری كاج بە تایبەتی بۆ منداڵی كەمخوێنو لەڕ).
- سیفلیس (نەخۆشی جنسی).
- ڕژێنەكانو ئالوەكان (لوزتین). (كەتیرەی ئەو دارە كە لە شوێنە بریندار بوەكانی دەردەچێت).
- دژی كرمەكانە (حەبی سنەوبەر).
- خوێن دیتنی زۆر لە ژناندا (كەتیرەی ئەو دارە).

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

دڵۆپە ئاوەكانی قەدی ئەو دارە كە ڕەق هەڵدەگەڕێ بۆ هەناسەتەنگی باشە كە تا (٧) ڕۆژ، ڕۆژی یەك دەنك قوت بدات. دەتوانرێت توێكڵەكەیو میوەكەی بە كوڵاندن یان دێمكردن بەكاربهێندرێت. بە شێوەی دڵۆپاندن (١٠-٢٠) دڵۆپە دووجار لە ڕۆژێكدا بەكاردەهێندرێت. لە كۆندا داری سنەوبەر بۆ نەخۆشی سیفلیس كە نەخۆشیەكی ترسناكی جنسی یە بەكاردەهێنرا.

تێبینی و پارێز !

- دەبێ خونچەی گۆپكە ناسكو جوانەكانی كاجو سنەوبەر لە بەهاردا كۆبكرێتەوەو لە جێگەی پاكو وشكو سێبەردا هەڵبگیرێت.

- دەبێ لە زیادەڕەوی‌و دووبارەبوونەوەی ئەو دەرمانە پارێز بکرێت چونکە هەندێك شتی لاوەکی لێ دەکەوێتەوە وەك سەرگێژە، نزگەرە، ڕشانەوە.
- گۆپکەی تازە پشکوتوەکانی هیچ زیانێکیان نییە.

٥٣ – سونبلی خەتایی .... angelica



سونبلی خەتایی گیایەكی بۆنداره (١-١,٥)مەتر بەرز دەبێت. بە كەمی لە شاخ دەبیندرێت. لاسكەكانی ئەستورن. گنج گنجو ناوقەد بۆشن. گەڵاكانی مشاریو گوڵەكانی بچوكن بە شێوەی زەردی مەیلەو سەوزن وەك چەتر لە كۆتایی لاسكەكانیدا دەبیندرێت، لە مانگەكانی پوش پەڕو گەلاوێژدا گوڵ دەدات، ڕەگەكەی ئاڵۆزو پێچاو پێچو خوارو بۆندارن، میوەكەی لە دوو دانەی وشك پێكهاتوە كە لایەكی پانە، پێستی هەندێ كەس بەو گیایە خرو پەیدا دەكات. سونبلی خەتایی زۆر شێوەی لە (گوڵ پەڕ) دەچێت. ئەو گیایە چونكە هەرسكردنی خۆراك خێراتر دەكات لە وڵاتەكانی باكوری ئەوروپا لەگەڵ خواردنە چەورەكاندا دەخورێت.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- هەرسكردنی خۆراك ئاسان دەكاتو دەرمانێكی باشە بۆ گەدە.
- ئارام كەرەوەی دەمارەكانەو بۆ ئازاری قوڵنج زۆرباشە.
- تاو كۆخەو بەڵغەم ناهێڵێ.

- ئازاری جومگەکان دەشکێنێ.
- تەڕەشۆی سپی دامێنی ژن چارە دەکات.
- بای زگ لادەبات.

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهێنانی:

(١٥-٣٠) غرام لە ڕەگ یان لاسکەکەی بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا دێم بکـەو یـەك فنجـان دوای خـواردن بخـۆرەوە. هەروەها دەتوانیت (١٠) غرام لە تۆوەکەی بۆ ماوەی پێـنج خولـەك لـە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا دێم بکەی و یەك فنجان پێش خـواردن بخۆیتـەوە. ئەگەر ئەو گیایە لەگەڵ ئەنیسۆن و تۆوی شویدا تێکەڵ بکـەی دەبێتـە مایـەی زیـادکردنی شـیری دایـك و ئـەوەش لـە لای گیـا فرۆشـەکان دەستدەکەوێت.

یان (٢٠) غرام لە ڕەگەکەی لە یەك لیتر ئـاودا بکوڵێنـەو لەگـەڵ هەرژەمە خواردنێکدا فنجانێکی لـێ بخۆرەوە.

٥٤- سونبلی جوان .... valerian

سونبلی جوان گیایەکە بە بەرزی (٨٠ سم – ١)مەترو خاوەنی لاسکی ڕاستو پتەوە، کەم گەڵایەو گوڵی سپیو ڕەنگ پێستی وەك (یاس)ی هەیە، ڕەگێکی زۆری هەیە، لە شوێنی شێدارو بەرسێبەردا دەڕوێت. ڕەگەکەی دەرمانە ئەگەر دەستبەجێ بەکاربهێنرێت، بۆنێکی توندی وەك بۆنی میزی پشیلەی هەیە، خەوهێنە.

پشیلە ئەو گیایەیان خۆش دەوێتو بۆ خواردنی ئارامیان لێ هەڵدەگرێت، لاسکەکانی ژێر خاکی بە دەرمان دەشێت.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- زار ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوەکەی).
- ئازاری جومگەکانو گرژبونی گەدە (تشنبج) ناهێڵێ.
- نەخۆشی دەرونیو دوو دڵیو دڵەکوتە.
- هیستریاو فێو پەشۆکان.
- موو دێنێتەوە (کوڵاندن و تێهەڵسونی لە سەرو ڕیش).
- سەرگێژە (کوڵاندنی ڕەگەکەی).
- کۆبونەوەی خوێن لە مێشکدا.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

سونبلی جوان بەشێوەی دڵۆپاندن (١٠-٢٠) دڵۆپەیە لە ڕۆژێکدا واچاکە (٨-١٠) ڕۆژ ئەو گیایە بەکاربهێندرێت. ئەگەر تۆزی ڕەگەکەی بخۆیتەوە ئەندازەکەی نیو کەوچکی چایە لە هەر ژەمە خواردنێکدا. ئەگەر سونبلی جوان بە ئەندازەیەکی یەکسان لەگەڵ ئاوی گژنیژ تێکەڵکرێت و چاوی پێ بشۆیت هێزی بینین زیاد دەکات و دەبێتە مایەی گەشەی مژۆڵەکان.

تێبینی و پارێز !

- بەکارهێنانی لە ڕادەبەدەری چاوکز دەکات و گوێچکە گران دەکات لەبەرئەوە واچاکە لە دوای بەکارهێنانی نەخۆش هەفتەیەك تا دوو هەفتە پشوو بدات.
- زیادەڕەوی لە بەکارهێنانی ئەو گیایە ژەهراوی بوون دروست دەکات.

٥٥- سـیـر ....



سیر گیایەکی تام تیژە وەك پیـواز. بـۆنێکی ناخۆشـی هەیـە، لـە زۆر کۆنـــەوە ناســـراوە، هەمیـــشە وەك خۆراکێکی بەسود جێگـای پەسـندی گشتی بووە. لە کۆنا سیـــر دەرمـانی هـەموو نەخۆشـیەك بـووە. بـە قـسەی (هـرودود) ئـەو بەندانـەی کـە ئەهرامەکانی میـسریان پـێ دروسـت دەکـردن ڕێژەیـەکی زۆر سـیریان دەدانێ تا وزەی لەشیان زیاد بکات. سرکەی (چواردز) لە سیر دروسـت کراوە کە گوایە لە کاتی بڵاوبونەوەی تاعونی گەورەی شاری (تولـوز)ی فەرەنسا لە ساڵی (١٦٢٨-١٦٣١) کە خەڵکەکـەی هاتنـە کـەمبوون، هەندێك هەبون کە کەلوپەلـی پیاوانیـان دەدزی، حـاکمی شـاریش لـە مانەوەی ئەمانەدا سەری سوڕما لە بەرانبەر ئەو نەخۆشیەدا لەبەر ئـەوە بڕیاریدا بە زیندویی بیان سوتێنێ. دزەکان بۆ ئەوەی خۆیان لە مـەرگی حەتمی ڕزگـار بکـەن، نهێنـی خۆیـان دەدرکێـنن کـە سـرکەی سـیریان خواردوەو لە دوای درکاندنی نهێنیەکەش لە داریان دەدەن. ئەو سـرکەیە تا ماوەیەکی زۆر لە بەرانبەر نەخۆشییە بڵاوەکان بەرگری دەکات. خەڵك دەستوچاوی خۆیانی پێ دەشۆن یان لە ماڵـەوەدا دەیـسوتێنن یـان لـە شوشەی بچوکی دەکەنو لە کاتی بێهۆشیدا هەڵی دەمژن.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- تاعونو بەڵەکیو مەلاریا.
- کرم دەکوژێت بە تایبەتی کرمی (ئەکسیۆرپ و ئەسکارس).
- دژی هەوکردنە (سرکەی سیر).
- خوێن دەپاڵێوێتو پەستان دادەبەزێنێ.
- دڵ بەهێز دەکات.
- دەبێتە هۆی دروستکردنی ماددەی (ئەلیسین) کە خاوەنی زۆر لە ئەنزیمەکانو ڤیتامینەکانو هەندێك هۆرمۆنی جنسییە.
- تەنگەنەفەسی.
- گەروو لوتو سنگ.
- دومەڵو مێخەكو کەوان (دانانی سەلکە سیرێکی خاو لە سەری هەتا لەناوی دەبات).
- هەلامەت (خواردنی سیرو مێوژی ڕەش بە کوتاوی).
- باداری و خوێنی زۆر .

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە، سیری خاو بەکاربێنە. دەتوانیت بۆ نەخۆشی دەرەوە (٢-٣) سەلکە سیر ورد بکەیتو لەگەڵ یەك پەرداخ ئاو یان شیر بیخۆیتەوە. بۆ لابردنی کرێژی سەر، چوار سەلکە سیر

پاش کوتان بخەرە ناو شوشەیەکی پڕ لە سپرتۆوە تاکو (١٠-١٥) ڕۆژ لەبەر هەتاو داینێ، ئینجا سەرەکەی داپۆشەو پاشان لەسەر تێ هەڵبسو.

مەرهەمێك لە سیر دروست دەکرێت بۆ ئازاری سنگ بەم شێوەیە: یەك سەلکە سیر بە پارچەی ورد قاش بکەو بە ئەندازەی خۆی وازەلینی تێکەڵ بکەو کەمێك تینیدە ئینجا وازی لێ بێنە تا سارد دەبێتەوە. ئینجا سنگ و ملی پێ داماڵە.

دروستکردنی سرکەی چواردز بەم شێوەیە :

- سرکەی سپی چوار عەیارە.
- ئەمسەنتین، گوڵ مریەم، پنگ، مەڕنەموشی شاخی هەریەکێك لەوانە نیو عەیارە.
- گوڵە وشککراوەکانی ئستۆخۆدۆس سێ عەیارە.
- سیر دودانە.
- مێخەك (٢٠) دانە.
- کافور (٣,٥) غرام.

٥٦ - سپێناخ .... SPINAGE

سپێناخ بە مادە كانزاییەكان دەوڵەمەندە. مادەیەكی لینجی زۆری هەیە. هەروەها مادەی شەكری هەیەو وزە بەخشە. ئاسنو یۆدیشی تێدایە. زوو لە خوێندا شی دەبێتەوە.

خانم (دكتۆر شاولوت دوان پور) كە تەمەنی (١١١)ساڵ بوو، زۆری تەمەنی خۆی لە خواردنی سپێناخ دەزانی.

سپێناخ خاوەنی ڤیتامین (Aو B١و B٢)ە، هۆرمۆنێكی هەیە بە ناوی (سكرتین) كە شلەیەك دروست دەكاتو ئەویش دەبێتە هۆی هەرسكردنی خۆراك، سپێناخ تا (٥٠) سم بەرز دەبێتو گەڵاكەی پانەو تۆوەكەی وردە.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- خروو (ئاوی سپێناخ).
- ئێسكەنەرمە.
- بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێ بە هۆی هەبوونی كلۆرۆفیلی زۆر.
- ئازاری جومگەكان دەشكێنێ (ئاوەكەی).
- ئازاری گەستنو پێوەدانی مێروەكان ناهێڵێ (بە دانانی لەسەر شوێنی ئازارەكە).

- لاوازی و سیل (خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی سپێناخ).
- شێرپەنجە چونکە خڕۆکەی سوری خوێن زیاد دەکات.
- ژنی دوو گیان، چونکە مادەی ئاسنی هەیەو دەچێتە ناو جگـەری کۆرپەلەو خڕۆکە سورەکان دروست دەکات.
- زەردویی.
- کۆخەو دەنگ نوسانو پەڵەی دەمو چاو.
- تینویەتی دەشکێنێ.

شـێوەی ئامــادەکردنو بەکارهـێنانی:

یەك مست سپێناخو یەك مست جەعفەریو یـەك دانـە گێـزەر ورد بکەو هەمویان لێکدەو لەکـەمێك ئـاودا بـۆ مـاوەی حـەوت کاتـژمێر بیانـخوسێنەو لەدوایدا بی پالێوەو بیگوشە .

هەندێك ئاوی سێوو هەرمێ یـان ترێـی لــێ زیـاد بکـەو ئێـواران بیخۆرەوە.

دێم کردنی سپێناخ بۆ زەردویـی باشـەو بـەرگریش لـە وشـکبونەوە دەکات .

ئامادەکردنی زەلاتەی سپێناخ بەم شـێوەیەیە:

لاسکەکانی لە لقەکانی جیابکەرەوەو ورد وردی بکە خوێی تێبکـەو ڕۆن زەیتون وسرکەی لێزیاد بکەو لەگەڵ پەتاتەی کوڵاو بەکاری بێنە.

بەهۆی هەبونی ماددەکانی سپێناخ ڕەوانکەرێکی گونجاوەو بـۆ ئـەوە مەبەستەش دێمکردنی تۆوی سپێناخ بـە ڕادەی (٥-١٠) غـرام بۆیـەك فنجانی ئاو زۆر بەسودە بە تایبەتی بۆ زەردویی.

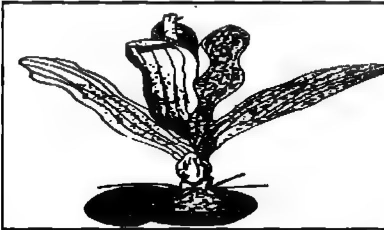
ئاوە کولاّوە خەستەکەی ئەگەر لەگەڵ کەمێ ئاوی تر تێکەڵ بکـرێ‌و لە دەموچاو هەڵ بسوورێ بۆ پەڵەو ڕاوی دەموچاو بەسودە.

تێبـینـی و پارێـز !

بەهۆی بونی (أکسالات) لە سپێناخدا نابێ بدرێ بەو کەسانەی کە بەردی زراو یان ئاوساوی جومگەکانیان هەیە.

هەڵگرتنی سپێناخ بۆ ماوەیەکی زۆر باش نیە چـونکە زوو خـراپ دەبێت .

٥٧- سالمە ....



سالمە گیایەکە لە شوێنە ساردەکانو دەم مێرگەکاندا هەیە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- هەڵوەرینی موورو خورێنکە (حصبە).
- هەوکردنی گورچیلەو میزڵدان.
- دەمارەکان بەهێز دەکاتو هەڵامەت ناهێڵێ.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەو گیایە لەگەڵ ڕۆنی گوڵی سور یان ڕۆنی زەیتون تێکەڵ کرێت بەرگری لە هەڵوەرینی موو دەکات .

٥٨- سیری زەرد ....

سیری زەرد گیایەکی دەرمانی یە. حەکیمو زانای بەناوبانگ (جالینوس) دەڵێت: خواردنی سیری زەرد مرۆڤ لە شەلەلی دەماغ دەپارێزێت چونکە دەبێتە هۆی پاڵپێوەنانی بای ناو دەماغ لە سەرەوە بۆ خوارەوە، سیر زۆرجۆری هەیە بەڵام باشترینیان ئەو سیرە زەردەیە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- شەلەلی دەماغ.
- تارمایی‌و لیلایی چاو لادەبات.
- ئازاری گوێچکە دەشکێنێ (خوساندنی تۆزی سیری زەردو لێنانی لە بناگوێ).
- سەر ئێشەی ئەو منداڵانەی کە تازە لەدایك دەبن.
- شەوکوێری‌و ئازاری ئێسك‌و جومگەکان.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ شەوکوێری‌و تارمایی چاوو سەرئێشە، شەوی (٢) کەپسول لە سیری زەرد دەخورێ، ئەگەر نیو کەوچکی چا لە سیری زەردو (٢) کەوچك لە جۆی هاڕاو تێکەڵ بکرێت بەیانیان پێش نانخواردن بخورێت بۆ ئازاری جومگەکان (نقرس)و ئازاری ئێسك‌و خوێن بەسودە.

پـیتـــی: (ش)

٥٩- شـاترە ، شـاترەج...................... FUMITORY



ئـەو گیایـە بـە عـەرەبی نازنـاوی ڕوەکی خـوێنی بـۆ دانـراوە. گیایـەکی ئەڵفیو یەك ساڵەیە، لەزەویـە بـەیارو کەلاوەکاندا دەڕوێت . ١٥-٥٠ سم بەرز دەبێـــت. گــەڵاکانی وردو مـــشارینو ڕەنگیان سەوزی مەیلەو خۆڵە مێـشیە، گوڵـەکانی ئەسـمـەری و سـورن. لاسکەکانی ناسكو ڕاستو گنج گنجن، بەرەکەی خڕە. هەموو گیایەکـە خۆی جگە لە ڕەگەکانی دەرمانە، بۆنێکی تیژو تـامێکی تـاڵی هەیـە. ژمارەی خڕۆکە سورەکانی خوێن کەم دەکاتەوە . خاسیەتی دەرمانی زیاتر لە گەڵاکەی دایە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

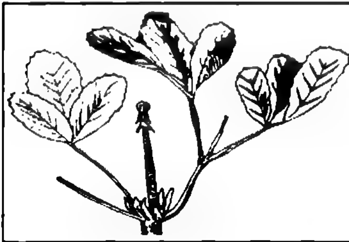
- گولـی.
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- نەخۆشیەکانی پێستو گیرانی بۆڕی جگەر.
- خوێن دەپاڵێوێت.

- بیزو کردنو مەگیرانیو بەڵغەم (خواردنی شاترە لەگەڵ سرکە).
- هێزی بینایی زیاد دەکاتو فرمێسك ڕادەگرێ (ئەگەر تۆزەکەی وەك سورمەو کل بەکاربهێندرێت).
- ڕەوانی (خواردنەوەی ئاوی شاترە).
- زەردوییو ڕشانەوەی زەرداو.
- گرفتەکانی عادەی ژن.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

دۆشاوی شاترە بە ڕادەی (٢-٤) غرام لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە، ئاوە کولاوەکەی (٢٠-٢٥) غرامە لە یەك لیتر ئاوداو خواردنەوەی ئیستیکانێکە لە دوای هەر ژەمە خواردنێکدا، (٢٨) غرام لەنیو لیتر ئاوی کولاودا دێم دەکرێت، هەر (٣) کاتژمێر جارێك یەك ئیستیکان دەخورێتەوە.

٦٠- شملـی ، شەمێلـە ....



شملی گیایەكی یەك ساڵی یـە ، (١٠-١٥) سـم بـەرز دەبێـت ، لاسـكەكانی ناسكو ڕاستن، گەڵاكـەی سێگۆشـەیی‌و سەوزو زۆرن. لە نزیك گەڵاكانی كۆتایی گـوڵی سـپی مەیلـەو زەرد دەڕوێـت.

بەرەكەی تەنها لە دەرمانسازیدا بەكاردێت كە ڕەنگـی قـاوەیی مەیلـەو سورە، ئەو بەرە بۆنێكی تیژو تامێكی تاڵی هەیـە، بـۆ قەڵـەوی ژنـان‌و خەڵكی زۆر لاواز بەسودە، بۆ تەوانەی كاری گران دەكەن باشە، تۆوەكەی بە هۆی ئـەنزیم دەتوانـێ قەنـدی تێكـەڵ (مركـب) بـە قەنـدی سـادە بگۆڕێت، تۆوەكەی چونكە بۆنێكی ناخۆشی لـێ‌دێت وا چـاكە لەگـەڵ گیـا بـۆن خۆشـەكانی تـر بەكاربهێنـدرێت، ئـەو ژنانـەی دەیانـەوێ منداڵەكانیان موودار بن با لە گەڵای شـملی زۆر بخۆن.

شملی خاوەنی ئەو ماددانەشە: چەوری، قەند ، فۆسـفۆر، ڤیتـامین A ، كۆمارین‌و تانین. نیـشتمانی بنـەڕەتی ئـەو گیایـەش قەراغـەكانی ڕۆژ هـەڵاتی دەریـای سـپی ناوەڕاسـتەو ئێـستا لـە كوردسـتانی خۆشمانـدا دەڕوێندرێت.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- شیر زیاد دەکات (ڕۆنی شـملّی).
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە.
- قەڵەوبونو ئازاری جومگەکان (خواردنەوەی شەربەتەکەی).
- کەم خوێنی (تۆوەکەی، چونکە خاوەنی فۆسفاتی زۆرە).
- کردنەوەی سەری دومەڵ (مەرهەمێك لە هەویری تۆوی شـملّی).
- شەکرە (تۆوەکەی).
- سیل (تۆوەکەی).
- میز زیاد دەکات (گەڵاکەی).
- بێنوێژی ژنان دەکاتەوە (خواردنەوەی ئـاوی شــملّی کـوڵاو ڕۆژی (٢-٣) فنجان پێش کاتی عادە).
- بەهێزکردنی مو (دۆشاوی گەڵاکەی).
- منداڵ بون ئاسان دەکات (خواردنەوەی ئاوی گەڵای شـملّی).
- شەوکوێریو ئێسکەنەرمە (ڕۆنی تۆوی شــملّی بە هـۆی هـەبونی ڤیتامین A) .
- مایەسیری .
- بەهێزکردنی منداڵدان (توانـایی دەدات بـە منداڵـدانی کـچانی تازە بالغ لە کاتی عادەدا).
- تەنگەنەفەسیو هەڵقەندنی بەڵغەم .

- گرفتی جنسی (خواردنەوەی یەك فنجـان شـەربەتی شـــملّی لـە هەموو ڕۆژێكدا).
- گەورەبونی مەمك (بە تایبەتی بۆ ئەو كچانەی كە لە كاتی بـالّغ بوندا مەمكیان بچوكە).
- دومەڵ.

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

خواردنـــەوەی شـــملّی (٤٠-١٢٠) غرامـــە لـــە یـــەك لـیتر ئـاودا، دلّۆپاندنەكەی (٢٠-٤٠) دلّۆپەیە دوو جار لە ڕۆژێكـدا، بـۆ نەخۆشـی شەكرەو سیل یەك كەوچكی چێشت تۆوی شـملّی لـە دوو فنجـان ئـاودا بكولّێنە تا یەك فنجان دەمێنێتەوە، هەموو ڕۆژێك بەیانیان لە خورێنی ماوەی یەك هەفتە بیخۆرەوەو (٢) هەفتە وازی لـێ بێنـەو دوبـارە یـەك هەفتەی تر درێژەی پێ بدەرەوە تا چاك دەبیت.

شـملّی ئەگەر لەگەڵ هەنگویندا بكولّێنی بۆ كەم خوێنی باشە. لـە تاقیگەدا دەركەوتوە كە ڕۆنی شـملّی ڕۆلّێكی بالاّی هەیە لە زیادكردنی شیری ژندا، ئەو ژنانەی شیریان كەمە ڕۆژی (٢٠) دلّۆپە لەو ڕۆنە بخـۆن شیریان زیاد دەكات.

بۆ ئەو ژنانەی كە لە عادە دەكەون و توشی سور هەلّگەڕانی دەم و چاو یان بەرزبوونەوەی پلـەی گـەرمی لەشـیان و عـارەق كردنـەوە دەبـن لـە ئەنجامی نەمانی هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) كە هێلكەدان دەری دەكـرد زۆر

باشە، لە شـەمڵیدا مادەی (دیۆسجنین) هەیە کـە ڕۆڵـی ئیـسـتـرۆجینە کە دەبینێتو ژن لەو گرفتە ڕزگار دەکات.

بۆ نەخۆشی شەکرە، خـواردنی (١٠٠-١١٥) غـرام شـــەمڵی ڕۆژانــە دەبێتە هۆی دابـەزینێکی ئاشـکرا لـە شـەکری گلوکـۆزی نـاو خـوێن هەروەها دەبێتە هۆی دابەزینی کۆلیستـرۆڵی ئەو جۆرە نەخۆشانە.

مەرهەمی شەمڵی بەم شـێوەیە ئامـادە دەکرێـت: شـــەمڵییەکە لەگـەڵ شتێکی چەور وەك وازە لین تێکەڵ دەکرێتو بۆ ئەوانەی سەرمایان بـووە ژێر پێـیـانی پـێ چـەور دەکـەنو بـە پەڕۆیـەکی ئەسـتور تـا بـەیانی دەبەسترێت، چەند جارێك ئـەوە دوبـارە دەکرێتـەوە بـە پـێی پێویـست. واچاکە ئەو مەرهەمە تۆزی سـیر یـان ئـاوی پیـوازی لەگـەڵ بکرێـت، کاتێکیش شیر لە مەمکـدا دەوەسـتێت موشـەمای شەمڵـی بـۆ دەکرێـت تێکەڵ بە تۆزی پاقلەو هەنگوینو نەعناو ڕەنی کـەتانو ڕۆن گەرچـەك. بە شێوەی هەویریش بۆ دومەڵ بەکاردێت.

بە شـێوەی کوڵانـدن (٢٨) غـرام لـە تۆوەکـەی لـە نیـو لـیتر ئـاو دادەکوڵێندرێو ئیستیکانێك چەند جارێك لە ڕۆژێکدا دەخورێتـەوە، بـۆ زیاد بونی شـیر واچـاکە لەگـەڵ شـــەمڵیەکە نـۆك یـان کـونجی لەگـەڵ هەنگویندا بەکاربێتو ڕۆژانە (١-٢) فنجان شەربەتو تۆوەکە پێکـەوە بخورێت.

٦١- شوید ....



شوید گیایەکی بۆنداری یەك ساڵەیە. بەرزیەکەی (٢٠-٥٠) سم دەبێت، لاسکەکانی سەوزێکی تێرن‌و گەڵاکەی کولکداره. گوڵەکانی چەتری‌و زەردن‌و میوەکەی بەشێوەی دەنکۆڵەی پانەو زۆر بە ڕەزیانە دەچێت، بەڵام بە هۆی تامی تیژو شێوەی میوەکەی کە میوەی ڕەزیانە هێلکەیی‌یە جیا دەکرێتەوە.

شوید بەهۆی هەبوونی ماددەی کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت. یارمەتی هەرسکردنی خۆراك دەدات، گرفتەکانی دەزگای هەرس ڕێك دەخات، خاوەنی ڤیتامین (C)یەو ڕێژەیەکی زۆری لە هۆرمۆنی ژن تێدایە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

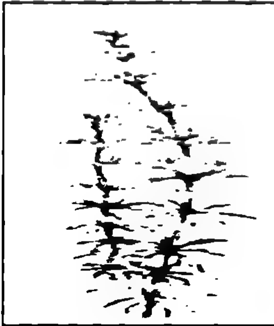
- بەرسیچکەو دڵەکزە.
- ڕشانەوەی منداڵ‌و هێڵنج.
- شیر زیاد دەکات‌و بۆ قەڵەوی باشە.
- بەردی گورچیلەو میزڵدان دێنێتە خوارێ.

- ئـازاری قـۆڵنجو پـشت دەشـکێنێ (خواردنـەوەی ئـاوی گـەڵای کوتراوی تازەی شوید).
- بەرگری لە خراپ بوونی خۆراك دەکات.
- تام خاوی‌و بۆنی ناخۆشـی گۆشـت ناهێڵـێ (کوڵانـدنی گۆشـت لەگەڵ شوید).
- ئارەزوی جنسی ژن زیاد دەکات.
- سوتانەوەو برینی گەدە.

شـێوەی ئامـادەکردن و بەکارهـێنانی:

نیو کەوچکی قاوە لە دارەکانی شوید بۆ ماوەی (٥) خولەك لە یـەك فنجان ئاوی گەرمدا دێم دەکرێت، (٢) جار لـە رۆژێکـدا دەخورێتـەوە، بەرەکەی دەتوانیت بە شێوەی دێمـکردن (٤-٨) میسقال لە یـەك لـیتر ئاودا بنۆشید، بەڵام چاکتر وایە کە ئاوە کوڵێندراوەکەی بخۆیتەوە بە بڕی (٥-١٠٠) غرام .

٦٢- شیر پەنیر ....



شـــیرپەنیر لـــە دامێنـــی بیـــشەڵانەکانو پاوانەکانو کەناری جادەکـان دەڕوێـت، لەسـەر پنجی خۆی شین دەبێتەوە، بەرزیەکەی (٢٠-٦٠) سم دەبێـتو خـاوەنی لاسـکی تـاكو نـەرمو لـــەرزۆکی بێکوڵکە،گـەڵاکانی لاکێـــشەییو باریكو سەوزی تیژنو بە شێوەی دەسـکە گـوڵ کەوتونەتە دەوروبەری لاسك، گوڵەکانی زەردو ڕۆشنو زۆر بچوکن، بۆنی وەك بۆنی هەنگوینە، سەری قەدەکانی گوڵدارن، گوڵەکانی دوای چـەند مانگێك خاسیەتی خۆیان لە دەست دەدەن. شیر پەنیر لە کۆندا بۆ ئـازارو بێهۆشیو فێ بـەکاردەهات، ئـەوڕۆش بـە هێورکـەرەوەی کۆئەنـدامی دەمارو دەزگای هەرس دادەنرێت.

شیر پەنیر زیاتر لە (٣٠٠) جۆری هەیە، ڤیتـامین (C)و جۆرەکـانی (B)ی تێدایە، ئەو گیایە بۆ دروستکردنی جۆرێکی پـەنیر کـە ڕەنـگو تامی ئەوی هەیە بەکاردێت .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- یارمەتی هەرسكردنی خۆراك دەدات.
- خواردنی لەگەڵ كاكڵە گوێز مرۆڤ قەڵەو دەكات.

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

(١٥– ٣٠) غرام لە سەرە قەدە گوڵدارەكانی بۆ ماوەی (٦) خولەك لە یەك لیتر ئاوی كوڵادا بكوڵێنەو لەكاتی ڕۆژئاوادا یەك فنجانی لێ بخۆرەوە.

٦٣ - شێلم ....



شێلم پرۆتینو كالسیومو فۆسفۆرو ئاسنو ڤیتامین (c,a)ی تێدایە. شێلم گەرمو تەڕو پێكهاتەی زۆری شیرینییە، كاربۆهیدراتی زۆرەو وزە بە لەش دەبەخشێ، خاوەنی شەكری سروشتی یە. دژە بەكتریایەكی بەهێزە. درەنگ خراپ دەبێ.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- دورمەڵ (دۆشاوی شێلم).
- بەهێزكردنی بینایی (مادە سپییەكەی).
- میز هێنە (لاسكە ناسكو پێنەگەیوەكانی).
- فڕێدانی بەردی میزڵدان.
- منداڵدان ئامادەی ئاوس بوون دەكات.
- ئازاری جومگەكانو ئاوسانی سپڵ.
- سەرما خواردنو ئازاری سنگو كۆخەی وشك.
- جگەر بەهێز دەكاتو خڵتە هەڵدەقەنێ.
- گولی ناهێڵێو كرمو ڤایرۆس دەكوژێت.

- غەریزەی جنسی زیاد دەکات.
- دەستو لاقی قەڵشیو (بە خستنە ناو ئاوی شێلم).

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

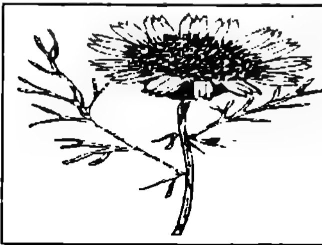
شیلم بە خاوی‌و بە کوڵاوی دەخورێت‌و گەڵاکەی دەکرێت بە یاپراخ.

تێبـینـی و پارێـــز !

- توش بوان بە نەخۆشی (گواتر) نابێ شێلم بخۆن.
- بۆ نەخۆشی شەکرە زیانی نیە.

پـیتـی (ع)

٦٤- عـاقرقـەرحا ، گـوڵەدەوری .... pillitory of spain



عاقر قەرحا خاوەنی (ئەسید پیریك)ە، لە ناوچـەی سەردەشـتو هـەورامانو قوتـوورو مـەهابادو پێنجـوینو بیجـارو دیوانـدەرە دەڕوێت، پەڕەی گوڵەکەیو ناوگوڵەکەی زۆر دەرمانە، گیـای لاسـکەکانی وەکـو شـوێد وایە، گیایەکی وردو دەرزیلەیی هەیە، زیاتر ڕەگەکەی دەرمانە.

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- فـێو ڕژێنی دەرەقی (غدة الدرقیە).
- گەشکەی مـندالّ (لەگەلّ شیری دایك تێکەلّ بکرێت).
- بەهێزکردنی دەماری دەماغو قۆڵنج.
- ئازاری جومگەکان دەشکێنێ.
- لەرزۆکی (عـاقـرقەرحـا + ڕەگی هێرۆ).
- زمان گیـرانو قسە بۆ نەهاتنی مـنداڵ.
- باداریو ئازاری ددان.

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

هەر کاتێ ئەو گیایە بجویت، گەرمی زیاد دەکاتو تەڕیەك لەناو زاردا دروست دەکات ئەوەش دەبێتە هۆی شکانی ئازاری ددانو باداری.

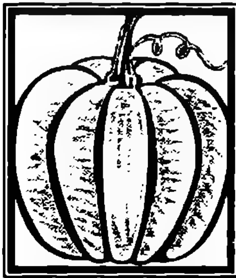
بۆ ئازاری ئێسكو جومگەکان بەم شێوەیە: عاقر قەرحە + بەیبونە + ڕەشکە + بەهار نارنج + ئەفتیمبۆن بە یەکسانی بکولێندرێنو وەك چای بخورێتەوە، ئەو مندالأنەی لە قسەکردندا زمانیان دەگیرێت ژەمی بەقەدەر یەك سانتیمەتر بخرێتە ژێر زمانیانو بیمژن چاك دەبنەوە.

پیتی (ك)

٦٥ – کدو ، کولەکە ....

کدوی سەوز یان کدوی دۆڵمە خاوەنی پرۆتین و چەوری و قەند و کالسیۆم‌و ئاسن‌و ڤیتامینەکانی (a,b)یە، کدوە ئێسکە یان کدوی حەڵوایی ڤیتامین (a)ی تێدایەو شیلەی تۆوەکەی ئەگەر لە شیر یان ئاودا بکوڵێنرێ‌و بخورێتەوە، ئازار دەشکێنێ.





پزیشکێکی یابانی کدوە ئێسکە بە مایەی درێژبوونی تەمەن دەزانێ، کولەکە زەردەش جۆرێکی تری کولەکەیەو بۆ بەردی گوچیلە سودی زۆرەو ئاوەکەی دەخورێتەوە، گەڵای پانەو گوڵی زەردەو بەزەویدا بڵاودەبێتەوە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- سوتان‌و خوران‌و کوتران.
- پاك کردنەوەی خوێن‌و خانەکانی لەش.
- میز هێنەر چەوری خوێن دادەبەزێنێ.

- شەکرەو قەبزی (شیلەی تۆوی کدو).
- چاو ئێشەو گوێ ئێشە (چکاندنی ئاوی کدوی تەڕو خاو).
- گەروو ددان ئێشە (غەرغەرەکردن بە ئاوی کدوی تەڕو خاو لەگەڵ کەمێ ئاوی لیمۆ).
- هەوکردنو تینوێتی (توێکڵی کدو).
- مایەسیری (توێکڵی وشکی کدو).
- خوێن بەربونی مێشکو سنگ (توێکڵەکەی).
- خوێن دەگیرسێنێ (دانانی کدوی کوتراو لەسەر برین).
- بێخەوی (ڕۆنی تۆوی کدوە ئێسکە).
- نەخۆشی کدویی (تۆوی کدو).
- کرم دەکوژێت.
- قەڵەوبوون (تۆوەکەی).
- سوتانەوەی بۆری میز.
- سیل (تۆوەکەی).
- گەدەو ڕشانەوە.

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

کدو لە پاك کردنەوەی خوێنو خانەکانی لەشدا ڕۆڵێکی باڵای هەیە چونکە ڕۆژانە (٤) غرام لە پۆتاسیۆمی لەش بەهۆی کونیلەکانی پێستەوە دەڕوات، بەڵام کدو خاوەنی ڕێژەیەکی زۆر لەو پۆتاسیۆمەیەو بە

چاكی دەتوانێ كەمبوونی پۆتاسیۆمی لەش قەرەبوو بكاتـەوەو چـالاكی خانەكانی لەش‌و پاككردنەوەی خوێن بـەهۆی گورچـیلەكانەوە كاریگـەر بكات.

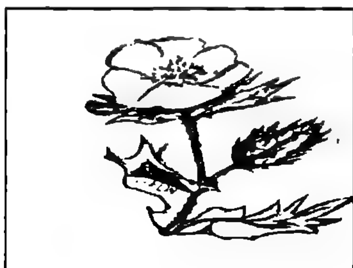
كدو توێكڵەكەی‌و تۆوەكەی دەرمانە، تـۆوی كـدو باشـترین دەرمـانی نەخۆشی كدوە ئـەو تایبەتمەندیـەش لـەو پـەردە ناسـكە سـەوزەی كـە كاكڵەكەی داپۆشیوەدا هەیە.

كدو بۆ كوشتنی كرمەكان بەم شێوەیە: خواردنی (٢٥ – ٥٠) غرام‌و واچاكە كە كاكڵەكەی بكوترێ‌و لەگەڵ هـەنگوین تێكـەڵ بكـرێ، دوای (٥) كاتـژمێر تـا (٤) ڕۆژ ڕەوانكـارێكی بـەهێز دەردەچـێت‌و تـەواوی كرمەكان دێنێتە خوارێ.

ئەگەر كەسانێ توش بوو بە بەردی زراو (٣) ساڵ ڕژێمی كدوی سەوز بەكار بێنن پێویستیان بە نەشـتەرگەری نابـێ بـەلام دەبـێ نەخۆشـەكە پارێز لە گۆشت بكات.

هەویرێك كە لە گەڵای تازەو گۆشتی كـدو دروسـت دەكرێـت ئـازاری سوتان‌و كوتران‌و خروی سادەی دەوری پێست دەشكێنێ.

٦٦ – كڵوكـە بۆگـەنیوە ، گوڵاڵـە سوورە ، شـەقایق ....



لە گوڵە وشك كراوەكـانی ئـەو گیایـە سود وەردەگیرێت، گوڵـەكانی دوای وشـك كردنـەوەیان ڕەنگـی خۆیـان لـە دەسـت دەدەن، گەڵاكانی سەوزی زەرد باون.

گرنگی ئەم گیایە ڕەگەكەیەتی ئینجـا تۆوەكەی ئینجا گوڵـەكانی ئینجـا گـەڵاكانی، ئـەو گوڵـە سـورو زەردو سپی‌و پەمەیی‌و جۆری تریـشی هەیـە ، لـە نێـو دەغڵ‌ودانـدا دەڕوێـت. لەگەڵ گوڵی خاش خاشدا یەك بنەماڵەن.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- نەخۆشی (ذات الجنب).
- كۆخەڕەشەو بەڵغەم.
- ئێشی چاو (نیوەنـمەكێك لە گوڵەكەی) .
- ددان ئێشەو ئازاری جومگەكان .
- فـێ‌و دەمارگیری‌و هەڵچوون‌و هیلاكی مێشك .
- سـكچون (گوڵ‌و گەڵاكەی) .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ کۆخەو بەڵغەم (٥) غرام گوڵی وشکی ئەو کلۆکە بۆ مـــاوەی (٥) خولــەك لــە یــەك لــیتر ئــاودا دێــم دەکرێــت و ڕۆژی (٢–٣) فنجــان دەخورێتەوە، بۆ نەهێـشتنی کۆخـە ڕەشـە (٩٠) غــرام گــوڵی مــاهورو (١٠) غرام لەو گوڵە تێکەڵ بکەو بە ڕادەی نیو کەوچکی قاوە لــە نیــو لیتر ئاو بکەو لێیگــەڕێ تــا (٥) خولــەك دەکولــێ، دوای پــاڵاوتن نیــو فنجان هەموو شەوێ بخۆرەوە.

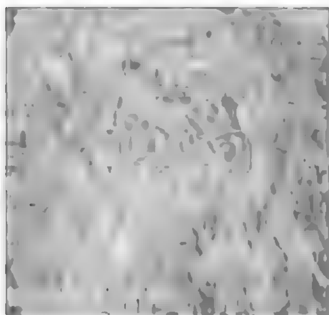
لە کاتی کۆکردنەوەی ئەو گوڵە ناسکەدا دەبێ لێزانانە کۆبکرێتەوەو دوای پشکوتن و لە نوێی و نابێ هیچی تــری لەگەڵــدا تێکــەڵ بکرێــت و لەسەر پارچە قوماشێك لە شوێنێکی سێبەرو وشکدا وشــك بکرێتــەوە، ئەگەر لە شوشەدا هەڵبگیرێت باشترە.

بۆ ئەوانەی مێشکیان هیلاکە شەوانە پێش خەوتن (٢) غرام دەکەنــە ناو یەك پیاڵە ئاوی کوڵاوو ژێرپیاڵەیەك دەخەنە سەری و پاش چــارەکێك کە سارد بۆوە دوای پاڵاوتن دەیــخۆنەوە.

تێبینــی و پارێـــز!

- چــونکە کلۆکــە بۆگــەنیوە خــاوەنی (الکالۆئیــد)ی ژەهریــە لــە زیادەڕەوی خۆت بپارێزە.

٦٧- كـەرەویز ، كـەرفـیس ....



كەرەویز لەو سەوزانەیە كە گەڵاو لاسكو ڕەگیان دەرمانە، ڤیتـامین (eوc) تێدایـە. كاشمە یان كەرەویزی كێویش لەو خێزانەیە.

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- دەنگ نوسان (كەرەویزی وردكراو لەگەڵ شیری گەرمو خواردنەوەی لە خورێنی).
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- باداریو ئازاری جومگەكان ناهێڵێ ((ڕۆژی یـەك پـەرداخ ئـاوی كەرەویزی خاو تا (٢١) ڕۆژ)) .
- پێچی زگو بای گەدە لادەبات (تۆوەكەی).
- پروكو لیو پتەو دەكات .
- خوێن بەربوونو تەنگەنەفەسیو هەلامەت چارە دەكات .
- دژی هەوكردنە (هەویری گەڵاو ڕەگو لاسكەكانی) .

- نەخۆشییەکانی پێستو خوران (تێ هەڵسوونی هەویرەکەی بۆ ماوەی یەك خولەك) .
- لاوازی (ئاوەکەی) .
- کرمی ڕیخۆڵەو مەلاریا (شیلەی گەڵاکەی).

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەتوانیت ڕێژەیەکی زۆر لە کەرەویز ورد بکەیتو لە (٣) لیتر ئاودا بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بکوڵێنیو دوای پاڵاوتن (٣) جار لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی (١٢) خولەك بەکاری بێنیت.
بۆ خواردنی کرمی ڕیخۆڵە خواردنی (٢٠٠) غرام لە کەرەویز بەسودە، (٥٠٠-٦٠٠) غرام لە گەڵای کەرەویز لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێو سێجەم فنجانێکی لێ دەخورێتەوە.

تێبینی و پارێز !

- زۆر خواردنی کەرەویز بۆ ژنی دو گیان باش نیە چونکە جوڵێنەری شەهوەتەو خوێنی عادە پێش دەخات .

٦٨- كوزەڵە ....



كوزەڵە گیایەكی كێوی و ئاوی و خۆرسكی یە، لە ناو ئاو و ڕۆخ جۆگەكاندا دەڕوێت. (٢٠-٢٥) سم بەرز دەبێت، گوڵێكی سپی دەردەكات .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- ئازاری گشتی .
- ژانە زگ .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەم ئەم مەبەستانەی سەرەوە ئیستیكانێك لە ئاوی كوڵاوی كوزەڵە بەكاردێت.

٦٩- کـاڵـەك ، گـنـدۆرە ....

کاڵەك میوەیەکی وەرزیەو بەدەنك دەچێنرێت. لـە دێمـەکارو لەبـەر ئاویش هـەر دەبێـت، کاڵـەکیش زۆر جـۆری هەیـە وەك: نـۆ مـانگیو مەشهەدیو .... هتد .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- بەد خۆراکی (ئەگەر جوان بجورێت).
- سوتاوی (هەویرێك لە توێکڵی کاڵەكو لـێ بەستنی).
- قەبزیو باداری .
- ئەوانەی دەموچاویان توێکڵ داویٚ(شوشتنی شەوانە بەئاوی کاڵەك)
- نەخۆشی (سەوداوی) کە لە زراودا پەیدا دەبێت .
- کردنەوەی ڕیخۆڵەو جگەر (تۆوەکەی) .
- میز هێنەو ئازاری میزڵدان دەشکێنێت کە بەردی هەبێت .
- چێشت زوو دەکوڵێنێـت (ئەگـەر تـوێکڵی کاڵـەك بکەینـە نـاو چێشتەوە) .
- زەردوییو سیلوکەمـخوێنی چارە دەکات .

تێبـینـی و پارێــز !

- کاڵەك ڕێڕەوی خوێن دەکاتەوەو خواردنی بـەزگی برسـییەوە زیـانی هەیە واباشە لە نێوان (٢) خواردندا بخورێت .
- ئەوانەی شەکرە یان هەیە نابێ کاڵەك بخۆن .

٧٠- کـەنگـر ....

کەنگــر لـە سـەدەی پـانزەدا هەیـەو ناسراوە، بە شێوەیەکی گشتی گەڵاوگوڵو پەلکەکــەی دەرمانە ،گــەڵا گەورەکــەی دڕکدارەو لاسکەکانی داپۆشیوە.

کەنگر شۆرباوو کەنگر کـەبابی لــێ دروست دەکرێت کە خواردنێکی بەتامو چــێژە، کـەنگر لەگـەڵ بـەهاری نوێدا پەیدا دەبێتو خەڵکی بـە کۆمــەڵ دەچـن لـە شـاخەوە بـۆ شـار دەیهێنن، بۆیە لە کۆنەوە گوتویانە (کەنگرو ماست بە وەعدەی خۆی).

بەسەر پۆپەی قەدەکەیەوە گوڵێکی تۆپی دروست دەکـات. لـە تـیرەی کاســنیە. چــڵو گــەڵاو توێکڵــە ئاڵتونیەکــەی دەوری گوڵەکــەیو سەرپۆشەکەی سودبەخشە بە وتەی نوسەری کتێبــی سـەد گیـاو هـەزار دەرمان سەرەتای ئەو گیایە بـە هـۆی میــسریەکانەوە دۆزراوەتـەوە. لـە دواییدا بەهۆی مسوڵمانەکانەوە براوەتە ئیسپانیاو ئیتالیاوە. لە سـەدەی شازدەهەمیــشدا گەیــشتۆتە فەرەنــساو ئینگلتــەرا. لـەناوماڵیــشدا پەروەردە دەکرێت.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- **جگەر (كەنگری فەرەنسی ئارتیشو چونكە بەرگری لە كۆبونەوەی چەوری دەكات لەشانەكانی جگەردا) .**
- **ئارەزوی جنسی زیاد دەكات .**
- **هاوسەنگی خۆراك ڕادەگرێت .**
- **با شكێنەو پاشەڕۆك هێنە .**
- **هەرسی خۆراك ئاسان دەكات .**
- **بەرگری لە هەڵوەرینی مو دەكات (هەویرەكەی) .**
- **بۆنی ئارەقی لەش ناهێڵێت .**
- **خروو لادەبات (مەرهەمەكەی).**
- **سوتاوی (هەویری ڕەگەكەی) .**
- **هێڵنج ناهێڵێ‌و بەڵغەم دەردەهاوێ .**
- **شێرپەنجە (سرطان)و نەخۆشی دڵ .**
- **هەوكردنی گورچیلەو جگەرو گەدە .**
- **كۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خوارێ (كەنگری فەرەنسی) .**
- **باداری‌و ئازاری جومگەكان‌و لاسەر (شقیقە) .**
- **زەردویی (شیلەی كەنگری بێستان) .**

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

کەنگر بە ئەندازەی (٢٠-٦٠) دانە لە یەك لیتر ئـاوی کـوڵاودا دێـم بکە یان (٣) غرام لە گەڵای کەنگر لە یەك لیتر ئاودا بۆ مـاوەی (١٠) خولەك بکوڵێنەو (١-٢) فنجان لە ڕۆژێکدا بخۆرەوە .

لە (١٠٠) کەنگردا ئەو ماددانەی خوارەوە هەیە: (٢٠) غـرام ازتـە، چەوری ٤ ٪ ، هایدرۆکاربۆن (٥) غرام، سلیلۆزو کالیسیۆمو فۆسفۆر .

بۆ بەکارهێنانی گەڵاکانی یان ڕەگەکەی نیو مشت بۆ یەك لـیتر ئـاو دێم دەکرێت یان دەکوڵێندرێت، لە شەوو ڕۆژێکدا (٣) کەوچکی چێشت تێکەڵ بە هەنگوین پێش نان دەخورێت .

بۆ حەمامی دەستو پێ مشتێك لە ڕەگو گەڵاو گوڵـەکانی دەکرێتـە یەك لیتر ئاوو (٣) کاتژمێر دەکوڵێندرێت، ئینجا دەستو قاچی پێ دژە میکرۆب (تعقیم) دەکرێتو ئەگەر بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەستو پـێی تێدا دابنرێت باشترە .

بۆ دروستکردنی دەرمـانی پاککـەرەوەش لـە سـنوری (٤٠٠-٥٠٠) غرام لە گەڵای ئەو گیایە بۆ ماوەی (٣) هەفتە لەناو کحولدا بخوسێت، پاش پاڵاوتنـی ڕۆژانە یەك کەوچکـی چێشـــتی تێکـەڵ بـە شـەکری لـێ بخورێتەوە.

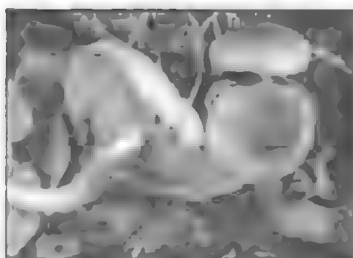
تێبینی و پارێز !

- لاسكو گەلای نزیكی گوڵەكەی دەبێ پێش ئەوەی بكرێتەوە لێیكەیەوەو لەبەر هەتاو وشكی بكەیتەوە .
- كەنگر زۆر تاڵە دەتوانیت لەگەڵ شەكردا بیخۆیت .

ئەو گیایە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە سەروی (٥٠)

- ساڵیەوەیە سودی زۆرە .
- گوڵو ڕەگەكانی دەبێ لە هاویندا كۆبكرێنەوە .

٧١- كارگ, قارچك............... fung muskroom



كارگ جۆرە ڕوەكێكی كەڕوويیە. بە پێی ئامارەكان (١٨٠) هەزار جۆری هەیە، لەسەر قەدی درەختانی بەساڵاچوو بەتايبەتی داری بەڕوو جۆرە كارگێك هەیە پێی دەڵێن (غاريقون) كە ماددەيەكی تێدايە بە ناوی (ئامادۆ) كە بەم شێوەيە دەست دەكەوێت: بەشی ناوەڕاستی ئەو كارگە سەرەتا لە ئاودا دەخوسێندرێ و ئینجا بە چەكوچ وردی دەكەی تا تەواو نەرم دەبێ و لە دوای وشكبونەوە (ئامادۆ)ت دەستدەكەوێت. كە ئەوەش بۆ بەرگری لە خوێن بەربوون و بەتايبەتی خوێن بەربوونی لوت بەكاردێت، ئەوەش بە پەنجە هەندێك لە ئامادۆ دەخەیە ناو كونی لوت و بە زووترین كات خوێنەكەی دەوەستێت.

ئەو كەسانەی كە هەرگیز گۆشت ناخۆن دەتوانن بە خواردنی كارگ ئەو ڤیتامینە قەرەبوو بكەنەوە، كارگ كالسیۆم و صۆدیۆمی تێدايە. لە كارگدا مادەی (سفتۆنین) دەردەهێندرێت كە كرم دەكوژێت .

كارگ ماددەی سەوزی كلۆرۆفیلی نیە، بەشێوەی چەتر لە ڕەگی دارەكان و شوێنە شێدارەكان دەڕوێت. گرنگترین كارگی خۆراكی دومەڵانە .

جۆرە كارگێك هەیە زۆر كوشــندەیە ســاڵانە چــەندین كــەس بــەهۆی خواردنی ئەو جۆرانە گیان لە دەست دەدەن وەك :

١- كارگی تولــی .

٢ - كارگی ژەهراوی (بۆگەنیو).

٣ - كارگی بەهارە .

هەروەها چەند جۆری تریش هەن كە ژەهراوین بەڵام بەدەگمەن خــەڵك دەكوژن ئەوانیش:

١- كارگی مێش كوژ.

٢ - كارگی وێز.

٣ - كارگی كەشتی .

٤ - كارگی ڕەش

٥ - كارگی مەنجەڵی .

بەكاردەهــێندرێــت بۆ:

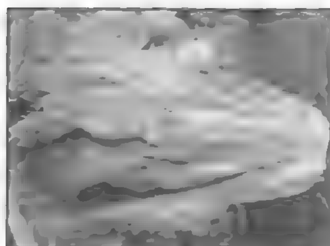
- كارگ بە شێوەی برژاوی‌و بــە خوێــوە دەخورێــت‌و دەشــكرێتە نــاو شــــلەوە .

تێبـینـی و پارێـــز !

كارگ قەدەغەیە لە پیــرو منداڵ‌و ژنی دووگیان‌و نەخۆشییەكانی گورچیلەو زراو .

- پێویستە چاك بشۆردرێتەوەو بە ئاوی لیمۆ بکولێت .
- باشــتــر وایە کە کارگ بەبێ ئاو بکولێت لەسەر ئاگرێکی کز .
- بۆ ئەو کەسانەی کە توشی ژەهراوی بوون بە کارگ پێویستە (٢) کەوچك خوێ لە یەك لیتــر ئاودا یــان ڕۆن گەرچـەکی بـدرێتێو برشێندرێتەوە .
- خواردنی کـارگی ژەهــراوی دوای (١٢-١٦) کاتــژمێر نیــشانەی ژەهراوی بوونی لــێ دەردەکـەوێت کـە بریتیــە لـە: زگ ئێــشەو ڕشانەوەو هێڵنجو پژمینی زۆرو قوڵنجو دڵیان ژان دەکات .

٧٢- كاهو ....



خێزانی كاهو خاوەنی ڤیتامین (a,b,c)ن‌و خوێی كانزایی‌و كالیسیۆم‌و مەگنیسیۆمیان تێدایە. نەعنا تامی كاهو خۆش‌و هاوسەنگ دەكات .

ئەگەر كاهو لەگەڵ دۆشاوی گێزەر تێكەڵ بكرێ خاسیەتی دەرمانی باشتر دەبێ .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- شكانی ئازارو سرت‌و سوێی بۆڕی میز .
- خوێن دەپاڵێوێ‌و ڕەنگ‌و ڕوخسار ڕونتر دەكات .
- بەرگری لە هەڵوەرینی مو دەكات .
- ئارەزوی خواردن زیاد دەكات .
- دەزگای هەرس چالاك دەكات .
- دەمارەكان هێور دەكاتەوە .
- دڵە ڕاوكێ ناهێڵێ‌و پەشێوی لادەبات (خواردنی كاهو شەوانە پێش نوستن) .
- ئازاری عادەی ژن دەشكێنێ .

- كۆخەی منداڵان .
- خەو دیتـن (احتلام)و شەهوەت هاوسەنگ دەكات .
- زەردوییو سەر ئێشەو هەڵامەت .

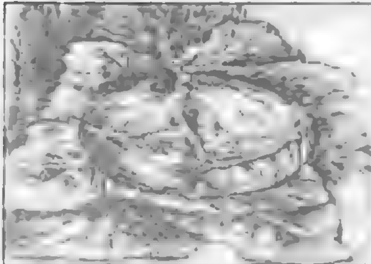
شێوەی ئامـادەكردنو بەكارهێنانی:

ئەگەر كەمێك كاهو پێش خواردن لەگەڵ كـەمێك سـركەو دەرمـانی گونجاو بخۆیت ڕژێنـەكانی دەزگـای هـەرس وەجوڵـە دەخـاتو یارمـەتی هەرسكردنی خۆراك دەدات بەتایبەتی ئەگەر چاك بجورێتو بە ئـاوی زار تەڕ بكرێت. كاهو خـەو هێنە .

تێبینـی و پارێـز !

- كەسانی سیل دارو تەنگەنەفەسو ئەوانەی گەدەیان زوو با دەكات دەبێ كاهو كەم بخۆن .
- گەڵای كاهو بۆ ئەو كەسانەی توشـی هەڵامـساوی قوڵـۆن بـوون زیانی هەیە .
- زۆر خـواردنی كـاهو دەبێتـە مایـەی ژەهـراوی بـونی دەزگـای هەناسەدانو تەنگەنەفەسیو سەرگێژە .

٧٣ - کـەلـەم ، کەلـەرم .... cabbage



کەلـەم خـاوەنی خـوێی پۆتاسـیۆم‌و ئاسن‌و گۆگردو کالیـسـیۆم‌و ڤیتـامین (c و k)یە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- سنگ ئێشە (خواردنی چێشتی کەلەم) .
- کرداری ڕیخۆڵە بەهێز دەکات .
- مـیکرۆب کوژە (ئاوی گەڵاکەی) .
- دەنگ خۆشی‌و دەنگ نوسان (بە ئاوی کەلەم دەتوانرێت غەرغەرە بکرێت یان بخورێتەوە یـان یـەك زەردێنـەی مریـشکی خۆمـاڵی لەگەڵ چێشتی بێ خوێی کەلەمـدا بخورێت) .
- لابردنی چەوری شیـری ژن .
- کرمی ڕیخۆڵەی منداڵ (ئاوی گەڵاو لاسك‌و تۆوەکەی) .
- سەر ئێشەو ئـازاری لاسـەر (گـەڵای پتـەوی دەرەوەی کەلـەم کـە زۆرکەس نایخوات) .
- باداری‌و دڵ ئێـشەو ئیفلیجـی (زەردکـردن‌و لـێ‌بەستنی گـەڵای پتەوی دەرەوەی کەلەم) .

- هەوکردنی سیپەلاك (گەڵای کەلەم بە خاوی) .
- گەرمی بە لەش دەبەخشێت .
- پەستانی خوێن پێهەلا دەبات .
- خوێن پاك دەکاتەوە .
- ئازاری گوێچکەو گوێ گرانی (تێکەڵکردنی کەمێك لە ئاوی کەلەم لەگەڵ ئاوی لیمۆی ترش بکرێتە گوێچکەوە) .
- سکچوون ((گەڵای کەلەم لەسەر لەش بە تایبەتی جگەر رۆژانە (٢) جار دابنرێت)) .
- قەبزی (((٢-٤) جار لە ئاوی کەلەم بخورێتەوە)) .
- هێورکردنەوەی دەمارەکان ((خواردنەوەی رۆژانە (٢) پەرداخ لە ئاوی کەلەم)) .
- ئاوسانی ئالوەکان (لوزتین) (گەڵای کەلەم بە شێوەی پریاسکەیەك ببەستێ بە ملەوە) .
- ئارایشتو جوانکردنی پێست (دانانی پریاسکەی کەلەم لەسەر دەمو چاو) .
- زیپکە (شوشتنی دەمو چاو بە ئاوگی کەلەم، یان دانانی گەڵاکەی لەسەر دەمو چاو) .
- دومەڵو لو ((دانانی گەڵای کەلەم لەسەر شوێنەکە رۆژی (٣) جار)) .
- تەنگەنەفەسیو نەخۆشییەکانی جگەر .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

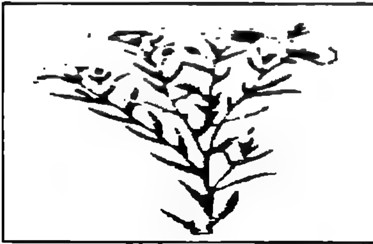
كەلەم بـە خـاوی و بـە دۆڵمـە دەخورێـت. بـەكارهێنانی كەلـەم بـۆ تەنگەنەفەسی بـەم شـێوەیە: (٣-٤) پریاسـكە لـە گەڵاكـەی لەسـەر سنگ و قورگ دادەنرێت بۆ ماوەی (٤) كاتژمێر ئەمەش لە شەودا باشە. یان (٦٠) غرام لە كەلەم بكرێتە (٢٠٠) غرام ئاوەوە بـۆ مـاوەی یـەك كاتژمێر پاشان (٧٠) غرام هەنگوینی تێبكرێت و بخورێتەوە .

بـۆ نەخۆشـی جگـەریش بـەم شـێوەیە: گـەڵای كەلـەم یارمـەتی ئاسانكردنی سوڕی خوێن دەدات لە ئەندامێكـەوە بـۆ ئەنـدامێكی تـر. ئەوەش یارمەتی لابردنی ئـازار دەدات بەتایبـەتی ئـازاری جگـەرو زراو ئەویش بە دانانی پریاسكەی كەلەم لەسەر ئەو شوێنە .

تێبـینـی و پارێـــز !

- خواردنی كەلەم بۆ ئەوانەی نەخۆشی جگەریان هەیـە بـاش نیـە چونكە درەنگ هەرس دەبێت .
- خواردنی كەلەم لە شەودا دەبێتە هۆی دیتنی خەونی ناخۆش .

٧٤- كـەتـان .... FLAXSEED



لە كۆندا هەتا ئەمڕۆش لـە كـەتان قومـاش دروسـت دەكرێـت، گیایـەكی یەك ساڵەیەو لاسـكەكانی ڕاكـشاونو ڕەنگیـان سـەوزە، لـە تۆوەكـەی ڕۆن دروسـت دەكرێـت. سروشـتی كـەتان ساردو فێنكەو دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئارەقە، تۆوی كەتان پـڕە لـە فۆسفاتو فۆسفات كلۆرایدو پۆتاسـیۆمو كالیـسیۆم. كـەتانی بیابـانی هەموو گیایەكەی دەرمانە .

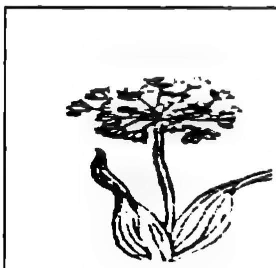
بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- هەوكردنی ڕیخۆڵە باریكەو میزڵدان (ڕۆنەكەی) .
- گورچیلەو سوتانەوەو میز نەهاتن (ڕۆنەكەی) .
- گەینی دومەڵ (كوتانی تۆوی كەتان) .
- بریـــن (دۆشاوی ڕەگەكەی) .
- ڕەوانـــی (بۆدانی تۆوەكەی) .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (٣) کەوچکی چێشت تۆوی کـەتان لـە یەك لیتــر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی یەك شەو دێـم بکـە، ئینجـا هـەموو ڕۆژێ (٣-٤) فنجان بخۆرەوە. یان کوڵاندنی (٢٨) غرام لە گەڵاکەی لـە نیو لیتر ئاودا (٢) جار لـە ڕۆژێکـداو هـەر جـارەی (٢-٣) کەوچـکی کاستەری لـێ دەخورێتەوە .

٧٥- کەوەر ....



کەوەر ڤیتامین (a,b,c)و پۆتاسیۆمو فۆسفۆڕی تێدایە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- قەبزیو مایەسیریو ئازاری جومگەکان .
- بڕبڕەی پشت بەهێز دەکات .
- نەخۆشییەکانی سەرماو پێچی ڕیخۆڵەکان .
- بەردی گورچیلە هەڵدەقەنێ .
- دەنگ نوسانو کۆخەڕەشەو ئازاری قۆڵنج .
- ڕەقبوونی خوێن بەرەکان .
- خوێنی عادە زیاد دەکات (ئاوی کەوەری خاو) .
- باداری (لێ بەستنی ئاوی هەویری کەوەری خاو لە شیردا) .
- وەستانی خوێن بەربوونی دەماغ (چەند دڵۆپەیەك لە ئاوی کەوەر لەگەڵ سرکە تێکەڵ بکرێو بچکێندرێتە لوت) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

کەوەر بە خاویو بە شۆرباو دەخورێت .

پیتی (گ)

٧٦- گێلاخە، تەڕە، كراپ البقل ....

گیایەكی بەهاری یەو جۆرە كێویەكەی گەڵاكانی باریكترن .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- سنگ نەرم دەكاتەوەو بەڵغەم دەردەهاوێ .
- ڕێڕەوی میز خۆش دەكات .
- هەلامەتو دەنگ نوسان (خواردنەوەی ئاوی گێلاخە) .
- ئازاری گەستنی مێروو پێوەدانی مێشەنگوین دەشكێنێ (دانانو لێ بەستنی گێلاخەی وردكراو) .
- پاشەڕۆك هێنە (گەڵای گێلاخە) .
- عادەی ژن پێش دەخات .
- شەهوەت زیاد دەكات .
- خوێن بەر بوون ڕادەگرێ .

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

ئەگەر گێلاخە لەگەڵ سركەو خوێدا بكوڵێنی بۆ ئەو ژنانەی كە توشی ڕژێنی منداڵ بوون بوون لەناو ئاوەكەیدا دانیشن باشە .

خواردنی (٢) میسقاڵ تۆوی گێلاخە لەگەڵ (٢) میسقاڵ مۆرد دەرمانی خوێن بەربوونە .

تێبینی و پارێز !

زیادەڕەوی لە خواردنی گێلاخەدا دەبێتە مایەی تاریک بوونی چاوو خراپ بوونی پووك‌و دیتنی خەوی ناخۆش .

٧٧- گەنمەشــامی، گوڵــەدان، گــەنمی مەککــە، جــۆی ڕۆمــی، ذرّات، گــوڵە پێغەمبەرە، شــەندەری ....



گەنمەشامی بەرەکەی وشكو سێ سوچــە. لــە کۆتایی پــایزدا لــێدەکرێتەوە. ڤیتــامین (b)ی تێدایە. لە بەرەکەیدا ماددەی (ژلاتین) هەیە کە لە دەرمانسازیدا پێستی کەپسولی لــێ دروســت دەکرێت(گولاج). گەنمەشــامی خــاوەنی پــڕۆتینو ماددەی نیشاستەییو چەوریو سیتۆکرێمە.

بەکاردەهــێندرێــت بۆ:

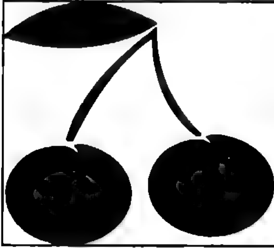
- قەبزیو لابردنی گرفتەکانی بۆڕی میزو میزڵدانو گورچیلە.
- هەو کردنی ڕوپۆشەکانی زراوو لێــوو کــۆمو لێــواری منداڵــدان (ئاوی ڕیشاڵەکانی گەنمەشامی) .
- مو هەڵوەرینو میز گیــران .
- بەرگری لە پەڕینی نینۆك دەکات .
- بۆ بە ساڵاچووەکان .
- توشــبوون بە کەمی (ئەلبۆمین) .

شـێوەی ئامـادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٣٠-٤٠) لە ڕیشاڵەكانی گەنمەشامی بۆ ماوەی (٢٠-٣٠) خولەك لە یەك لیتر ئـاوی كـوڵاودا (٣-٤) فنجـان لـە ڕۆژێكـدا بخـۆرەوە یـان دەتوانیت ڕیشاڵەكانی لە ئاوی نیوە گەرمـدا بـۆ مـاوەی (٦) كاتـژمێر بخوسێنریّ و بەكاری بهێنی .

نانی گەنمەشامی باشترین نانە بۆ كەسی سـیلدار .

٧٨- گـێلاس ....



گێلاس بە ڕەنگـی ئەسمـەری‌و سـورو زەردو ڕەش‌و شیـــرین‌و مێخـۆش هەیــە. ڤیتـــامین (a,b,c,d)ی تێدایە. ئالۆبـالۆش جـۆرێكی تری گێلاسە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- بەردی گورچیلەو میزلّدان (كاكلّی گێلاس لەگەلّ ڕەزیانە) .
- سنگ نەرم دەكات (مـاددە سابونیەكەی) .
- ترشی خوێن دێنێتە خوارێ .
- دلّ تێكهەلاّتن‌و پژمین ناهێلّـێ .
- هەوكردن ناهێلّـێ‌و هەرسی خواردن ئاسان دەكات .
- ڕەوانی خوێناوی .
- قەلّەوی دادەبەزێنێ .
- شەكرە .
- دلّ خۆش دەكات‌و ڕوخسار دەكاتەوە (مـاددە سـابونیەكەی) .

- كۆخە (ئەگـەر مـاددە سـابونیەكەی بگیرێـت‌و بـە ئـاوی سـارد بخورێتەوە) .
- میز زیاد دەكات (دێمـكردنی گێلاس) .

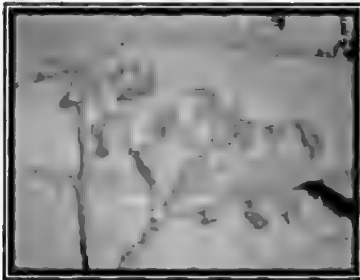
شـێوەی ئامـادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

گێلاس پێش خواردن پیاو تێر دەكات. شەربەتی گەڵاكەی لەگەڵ شـیر تێكەڵ دەكرێت .

تێبـینـی و پارێـز !

گێلاس هەرگیز لە تێری‌دا نەخۆیت چونكە بەری گەدە دەگرێت .

٧٩- گوێز ....



گوێز دارێکی زۆر جوانە. بەرزیەکەی (١٠-٢٠) مەتر دەبێتو زیاتر لە (٢٠٠) ساڵ دەمێنێتەوە. میوەکەی کە گوێزە بە ڕوپۆشێکی سەوز داپۆشراوە. گوێز ڤیتامین (f)ی تێدایە کە زۆر بەنرخەو کەمتر لە میوەی تردا دەبینرێت .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- وشکە کۆخە (خواردنی ئاوی گەڵا گوێز لە سەرەتای بەهاردا) .
- فرێدانی ماددە زیادەکانو بەرگری لە تەڕەشۆی بێڕەنگی دامێنی ژنو خرو (حساسی) دەکات، (کاکڵە گوێز) .
- بەهێزکردنی دەزگای هەرسو کردنەوەی ئارەزوی خواردن (شەربەتی تۆزی گەڵا گوێز) .
- سوڕی خوێنو جگەر چالاك تر دەکاتو زەین و بیرکردنەوە زیاد دەکات .
- قەندی ناو خوێن دێنێتە خوارێو گەدە بەهێز دەکات .
- دژە هەوکردنو تەنگەنەفەسی یە (خواردنەوەی ئاوی گەڵا گوێز) .

- پێست نەرم دەکات (حەمامکردن بە ئاوی گەڵاکەی) .
- کرم دەکوژێت (توێکڵی میوەی گوێز) .
- هەڵوەرینی موی سەرو نەخۆشیەکانی پێستو کەچەڵی .
- سپی کردنەوەی ددانو قەڵەویو زیادکردنی شەهوەت .
- ئاڵکردنی لێوی ژن (توێکڵە تەنکەکەی).
- بیـرۆ (ئاوی توێکڵی سەوزی گوێز).

شـێوەی ئامــادەکردنو بەکارهـێنانی:

(٢٠) گەڵا گوێز بۆ ماوەی (١٠) خولەك لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێنە. (٢-٣) فنجان لە ڕۆژێکدا بخۆرەوە. بۆ دەرەوەی لەش، (٥٠) غرام گەڵای گوێز بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێنە بۆ هـەڵوەرینی موی سەر باشە . بۆ سپی کردنەوەی ددان هاڕاوەی توێکڵی سەوزی گوێز لەگەڵ خوێی چێشت تێکەڵ دەکرێت. کـاکڵی گـویز لەگـەڵ هەنجیـــردا بخورێت گەدە بەهێز دەکات .

ئەگەر سەلامەتی خۆتوماڵو منداڵت گەرەکە نانو پەنیـــرو گـوێزو سەوزە بەیەکەوە بخـۆ.

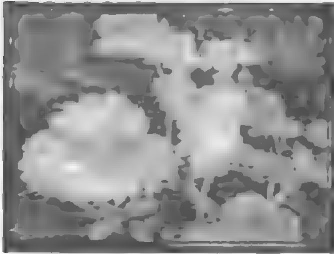
ئەگەر کاکڵی گوێز بە (ابرسیاه)ی کرمانی نـەرم بکەیـەوەو لەگـەڵ هەنگوین تێکەڵی بکەیتو لە حەمامدا لە سەرو پشتی کەسـی بـادارو پەککەوتەی هەڵسوییو لێیگەڕێی تـا لـە حەمامـدا ئارەقـە دەکـات، سودی زۆرە .

ئەگەر کاکڵی گـوێزی کـۆن بـسوتێنیت‌و لەسـەر برینـی کەچـەڵیی دابنێی چاکی دەکاتەوە. مرەبای گوێزو هەنگوین بۆ قەڵـەوی‌و شـەهوەت باشە. لە هەوای ساردا لەشی خۆت بە کاکڵـە گـوێز چـەورکە سـەرما کاری تێناکات. ئەگەر دەستەکانت هەمیشە ئارەقە دەکەن بە گەڵا یـان توێکڵی سەوزی گوێز بیان شۆو هەندێك لە تۆزەکەی پێوەرکە یان هـەر بە ئاوی گەڵا گوێز بیانڕشێنە .

تێبـینـی و پارێــز !

- هەرگیز ڕۆنی گوێز لە قاپی مسی سپیدا قاڵ نەکەیتەوە .
- هەتا دەتوانیـت لـەژێر سـێبەری دارگـوێز دامەنیـشەو مەخـەوە چـونکە دارگـوێز بـە پێـچەوانەی درەختـەکانی تـر ئۆکـسجین هەڵدەمژێت‌و دووەم ئۆکسیدی کـاربۆن دەداتـەوە ئـەوەش دەبێتـە هۆی پیس بوونی هەواو دڵ توند بوون‌و تەنگەنەفەسی .

٨٠- گەزگەسكە .... nettle



گەزگەسكە گیایەكی یەك ساڵی یە. لە لابەلاكانی سەرانگوێلكانو دەم جۆگەكان دەڕوێت، لاسكەكانی زۆر كوڵكدارن، (٢٠-٥) سم بەرز دەبێت، گەڵاكانی سەوزن، شێوە دڵین، مشاریو گوڵدارن .
بۆنێكی زۆر تیژی هەیە، لاسكەكانی كلۆرو بۆشن .
بە هەر جێگایەكی لەش بكەوێ دەیخورێنێ بۆیە دەڵێن پێوە دەدات، ئەو گیایە بە شلكی لەچێشتی دۆكوڵیو دەكرێت، تایبەتمەندی ئەو گیایە لە ناوە گەزێنەرەكەی دایە كە پێی دەڵێن (أسید فورمیك) كە دەرمانە بۆ نەخۆشی، گەزگەسكە گوڵو گەڵاو تۆوەكەی دەرمانە .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- تەڕی داوێنی ژنو خوێن بەربونی عادە .
- باداری (تێدانی مەرهەمی ڕەگەكانی یان لێدانی گەڵاكانی لە لەش).

- بەڵغەم دەردەهاوێو خڵتو خاڵی سنگ هەڵدەقەنێ (خواردنی گەزگەسکەی کوڵاو).
- قەبزی هێنە .
- بێهێزی لادەباو خوێن دەپاڵێوێ .
- ئازاری قوڵنج .
- خوێن بەربوون (ئاوگی لاسکو گەڵاکانی) .
- لوت پژان (تێئاخنینی لۆکەیەکی تەڕکراو بە ئاوی گەز کەسکە).
- شیر زیاد دەکات .
- میز هێنە .
- ڕژێنی چاو (ئاوی گەزگەسکە).
- هەوکردن (لێبەستنی گەزگەسکە) .
- فڕێدانی پاشەڕۆك لە بۆڕی میزدا (کوڵاندنی گەزگەسکەو خواردنی) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

(٣٠) غرام لەسەری لقە گوڵدارەکانی بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یەك لیتر ئاودا دێم بکە،(٢-٣) فنجان لە ڕۆژێکدا بخۆرەوە . ئامادەکردنی شەربەتەکەشی بەم شێوەیەیە:

(٤٠) غرام لە گیای کامڵ بۆ ماوەی (٢٠) خولـەك لـە یـەك لـیتر ئاودا بکوڵێنە، ڕۆژی (٣) جار جاری نیو ئیستیکانی لـێ بـخۆرەوە .

بۆ نەخۆشیەکانی ژنان پێویستە (١٠-٢٠) غـرام لـە ڕۆژێکـدا لـە گەڵای وشکی گەزگەسـکی سـپی دێمـکراو بخورێتـەوە، هـەروەها ئـەو دێمکراوەش بۆ کچانی تازە باڵغ کە لە خوێن دیتنی بە ئازاری عـادەدان باشە، بۆ ڕەوانی سـەخت، یـەك کەوچـکی چێـشت لـە گـەڵای وشـکی گەزگەسکی سپی لە یەك فنجان ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (١٠) خولـەك دێم بکەو هەموو ڕۆژێ (٢-٣) فنجان لە نێوان خواردنەکاندا یان پـێش خواردنی نیوەڕۆو ئێوارە بخۆرەوە .

بۆ ئازاری قوڵنج (٣٠-٤٠) غرام ڕەگی گەزگەسکە لـە یـەك لـیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك بکوڵێنەو لە ماوەی (٤٨) کاتژمێردا لـە نێوان خواردنەکاندا بیخۆرەوە .

تێبـینـی و پارێــز !

- پێویستە ژنانی شیـــردەر گەزگەسـکی کـوڵاو زۆر بخـۆن چـونکە شیــر زیاد دەکات .

٨١- گوڵـە پەنجـە ....



گوڵـە پەنجـە گیایەکـە لـە ناوچـە کوێستانیەکانو بـە درێـژایی جادەکـانو بیـــشەڵێنەکان دەڕوێـــت، لاســـکەکەی ڕاستو درێژە، گەڵاکانی پانو مەخمـەریو دەمار دەمـــارن . گوڵکـانی ئەرخـەوانیو پەڵەی ڕەشیان لە ناوەوە هەیە. ئەو گوڵە بە شێوەی پەنجەی دەستە بۆیـە پێی دەڵێن گوڵە پەنجە، گەڵای ئەو گیایە خاوەنی مـاددەی (دیـژیتالین)ە کە ماددەیەکی ژەهرییەو لە لەشدا کۆدەبێتەوەو لەناوی دەبات .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- میزکردن .
- نەخۆشـــی دڵ .

شـێوەی ئامـــادەکردنو بەکارهـێنانی:

ئەو گیایە بەشێوەی خوساندن ئامادە دەکرێت .

تێبـینـی و پارێـــز !

- گوڵە پەنجە دەبێ تەواو لەژێر چاودێری پزیشك دابێ دەنا ترسناکە.

٨٢- گوڵە سەعاتی ....



گوڵە سەعاتی بەزۆری لە شوێنە گەرمەکانی ئەمریکای خوارووا هەیە، گوڵی گەورەو جوانی هەیە کە لە نێوەڕاستەکەیدا کاکۆڵی ئەرخەوانی وەك تاج هەیە، گیایەکی یەك ساڵەیەو (٣-٩) مەتر بەرز دەبێتەوە، لاسکەکانی پتەوو پڕ لە دەماری سەوزنو گنج گنجن، بەرەکەی نارنجیەو خواردنی بەتامە، فێنك کەرەوەیەو ڤیتامین (C)ی تێدایە، بە قەدەر سێوێك دەبێت، زیاتر لاسکەکەی دەرمانە، گوڵە سەعاتی دەرمانیی لەگەڵ گوڵە سەعاتی دەست چێنی باخچە جیاوازی هەیە، دەست چێنەکان خاسیەتی دەرمانیان نیە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- بێخەوی .
- لابەری هۆڕمۆنی دەوری بلوغیو بێئومێدی لە ژندا .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١) غرام لە گیای وشککراوە بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یـەك لـیتر ئاودا دێـم بکەو (٢) فنجان لە ڕۆژێکدا یان یەك فنجان لە شـەودا بـۆ بێخەوی بخۆرەوە، بە شێوەی دلۆپاندنیش (١٠-٢٠) دلۆپە لە ڕۆژێکـدا بەکار دێت.

٨٣- گوڵە سەد تومەنی ....



گوڵە سەد تومەنی گیایەكی كێوی جوانە، گوڵەكانی ئەسمەری و بۆن خۆشن، گوڵە سەد تومەنی لە دەرمان سازیدا مەرهەم و كرێم و حەبی كۆمی (شاف) لێ دروست دەكرێت .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- لابردنی ئازاری منداڵدانی ژن .
- نەخۆشی هیستریاو پەشۆكان .
- فێ .
- كۆخەو ئازاری ماسولكەكان .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ كۆخە (٥٠) غرام لە گوڵەكەی بۆ ماوەی (١٠) خولەك لە یەك لیتر ئاوی كوڵاودا لە (٢٤) كاتژمێردا دەخورێتەوە، ئامادەكردنی شەربەتە ئازار برەكەشی بەم شێوەیەیە: (٧٥) غرام لە گوڵەكەی بۆ ماوەی (٦) كاتژمێر لە یەك لیتر ئاودا دەكوڵێت، دوای پاڵاوتن (١,٥) كیلۆ شەكری لێ زیاد بكەو بیكوڵێنە تا دەبێتە شەربەت و (٢-٣) كەوچكی چێشتی لێ بخۆرەوە، یان (٢٠) غرام لە ڕەگەكەی بۆ ماوەی (٣٠) خولەك لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنە .

٨٤- **گوڵە گەنم، قنطوریون، عەنبەر** ..... centaurea cyanus



گوڵە گەنم گیایەکی (٢) ساڵیە، لاسکەکانی ڕاکشاون‌و درێژیەکەیان (٣٠-٨٠) سم دەبێ‌و خەتخەت‌و کوڵکدارن. ڕەنگیان سەوزی مەیلەو خۆڵەمێشیە. گوڵەکانی ڕەنگ ئاسمانین. میوەکەی وەك بەرەکەی وشکەو ڕەگەکانی پێچاو پێچ‌و خوارن. تامی تاڵە، باڵای لە گەنم بەرزترە، وەکو گەنم دانی قەڵەوی تێدا نیە، دانێکی زۆر وردی لاوازی هەیە، گوڵەگەنم (تانین)ی تێدایە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- چاو ئێشە (دڵۆپەی ئاوەکەی) .
- ئازار بڕی ڕژێنەکانی هەوکردنی چاوە .
- خوران‌و سور هەڵگەڕانی چاو .
- باداری‌و جگەر .
- کۆخەو بەد هەرسی .
- هەڵامەت‌و برینەکانی زارو لێو .
- سستی گورچیلە .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١) کەوچکی چێشت گوڵی ئەو گیایە بۆ مـاوەی (٥) خولـەك لـە (١) فنجان ئاوی کوڵاودا دێم دەکرێ و دوای ساردبوونەوە پێڵـوی چـاوی پێ دەشۆردرێت، ئەگەر لەگەڵ گوڵاو تێکەڵی بکەیت لـە مـاوەی چـەند خولەکێکدا ماندوێتی چاو لادەبات، یان (٢٠) غرام لەو گوڵـە لـە (١) لیتـر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (٢) خولەك دێم دەکرێ و لـەپێش هـەموو خواردنێکدا (١) ئیـستیکانی لـــێ دەخورێتــەوە، بـۆ کۆخـەو سنگ‌و ناتەواوی جگەر مشتێکی بچکۆلە لە گوڵەگەنم لەناو (١) لیتـر ئـاودا دێم دەکەیت‌و ڕۆژی (٣) جار پێش نان پیاڵەیەك دەخۆیتــەوە، بـەڵام بـۆ چاو، مشتێك لەو گوڵە لە (١) لیتــر ئـاودا بـۆ مـاوەی (٥) خولـەك دەکوڵێنیت، تا نیو کاتژمێر لێی ڕاوەستە، ئینجا ئاوە ڕونەکـەی بکـەرە شوشەیەکەوەو هەموو ڕۆژێ بە دڵۆپە بیکەرە چاوت .

تێبـینـی و پارێـــز !

- گوڵی ئەو گیایە دەبێ لە هاویندا کۆبکرێتەوە .

لە کاتێکدا کـە تـازە گوڵـە ڕەنـگ ئاویەکـەی دەپـشکوێت لـە سێبەردا وشك دەکرێت .

٨٥- گەنم .... wheat



گەنم گیایەكی كێڵگەییو وەرزیەو هەزاران ساڵ لەمەوبەر چێندراوەو زۆر جۆری هەیە، گەنم خۆراكێكی كاملّو تەواوە بەمەرجێ بێ بژارو گرگوێ بێت، گەنمی ڕەش (جۆ) لە گەنم ڕیشاڵی زۆرترەو هەرسی گرانە، پێكهاتەی كانزایی وەك كالیسیۆرمو پۆتاسیۆمو فۆسفۆڕی تێدایە.

دەنكی گەنم لە نیشاستە پێكهاتووەو ڤیتامین (B)ی تێدایە، ئاوی جۆ خاوەنی (٢,٥ — ٤,٥) لە سەد كحولو هۆرمۆنی ژنە، ئەو هۆرمۆنە بە زیادكردنی ماددەیەكی تاڵ كە لە ئاوی گوڵی (رازك) دەگیرێت شەهوەتی ژن زیاد دەكاتو شەهوەتی پیاو كەم دەكاتەوەو سیفەتی ژنانەی دەداتێ، ئاردی گەنم بە توێكڵەوە ڤیتامین (d)ی تێدایە.

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- هەوكردنو كەمخوێنیو ئێسكەنەرمەو سیل .
- خروی پێست (لێ بەستنی توێكڵی كوڵاوی گەنم) .
- ڕەونەقی دەمو چاو (تێ هەڵسوونی توێكڵی كوڵاوی گەنم) .
- دومەڵو كوتراںو ڕاگیران (لێنانی نیوەنمەكی هەویرەكەی) .

- سووتانەوەی ناو دەم (لە دەم وەردانی ئاوی جۆ) .
- وەجاخ كوێری (خواردنی نانی بۆر یان نانی جۆ چـونكە ڤیتـامین (E) تێدایەو مەنی پیاو زیاد دەكات) .
- سپی بوونی موو چەوری زیاد (نانی جۆ) .
- هۆرمۆنی ژن زیاد دەكات (ئاوی جۆ) .
- باداری‌و ئازاری جومگـەكان (توێكڵەكـەی كـە پێـی دەگوترێـت كەپەك) .
- قەبزی‌و برینی گەدە .

شێوەی ئامـــادەكردن‌و بەكارهـێنانی:

خواردنی (٢٠-٣٠) كەوچك لە فەریكە گەنم لە ڕۆژێكدا لـەش لـە بەرانبەر هەوكردنە سەختەكان دەپارێزێ. كەوچكێك لە كەپـەكی گـەنم لە پەرداخێك ئاودا بخورێتەوە قەبزی‌و ئازاری برینی گەدە هێور دەكاتەوە.

كۆرپەلەی گەنم یان ئەو بەشە كە دەكەوێتە خوارەوەی دەنكە گەنم‌و بە چاو نابینرێت ئەگەر بكرێتـە ئـاوەوە تـا دەخوسـێت بـۆ كەمـــخوێنی‌و بێ‌هێزی‌و ئێسكە نەرمەو سیل بەسودە .

تێبینـی و پارێـــز !

- باشترین جۆری گەنم ئەوەیە كە تـازەو ڕەق‌و گـەورەو سـاغ بێـت‌و ڕەنگی سپی‌و سور بێت .
- خواردنی گەنـمی ڕەش باش نیە .

٨٦- گـێـزەر ....



گێزەر سەوزەیە، هەزاران ساڵ لەمەوبەر هەتا ئێستاش هەر كراوە، ئەو گیایە بە باشترین دۆستی جگەرو دەرمانی زەردویی دادەنرێت، گێزەر ڤیتامین (E, D ,C B٦, B١ ,B٢) ی تێدایە .

گیزەر مەر هەمەكەی لەبازاڕدا ّهەیە كە ڤیتامین (A+D) یان (ڤاندول VANDOL)ی پێ دەڵێن .

گێزەر لە ڤیتامیندا وەكو پرتەقاڵ وایە بۆیە بە پرتەقاڵی هەژاران دەخوێندرێتەوە .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- زەردویی‌و باداری .
- ڕیخۆڵەباریكە ڕێك دەخات .
- ڕەوانی منداڵی شیرەخۆرە (چێشتی بەگێزەر یان ئاوی گێزەر).
- ترشی یوریك دێنێتە خوارێ .
- خڕۆكەی سوری خوێن زیاد دەكات R.B.C .
- كەمخوێنی (چونكە FE ی تێدایە) .
- ماندوویی‌و توڕەبوون .

- بەرگری لە سیل دەكات .
- هەوكردنی میزلّدان‌و گورچیلە .
- قەندی خوێن دادەبەزێنیّ .
- نەخۆشی شەكرە (چونكە ئەنسۆلینێكی گیاییە).
- خروو و حەساسی پێست (لێنانی گێزەری وردكراو).
- بەهێزكردنی هێزی بینایی .
- كۆلیسترۆڵی خوێن دێنێتە خواریّ ((چونكە ڕێژەیەكی زۆر لە (كارۆتین)ی تێدایە)) .
- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- ئاوسانی قۆڵۆن‌و بەڵغەم .

شێوەی ئامادەكردن‌و بەكارهێنانی:

دەتوانیت (٥٠٠) غرام گێزەر لە یەك لیتر خوێواوكدا بۆ ماوەی یەك كاتژمێرو نیو بكوڵێنیت، هەروەها دەتوانیت گێزەر بەخاوی‌و بە ڕەندەكراوی‌و بەكوڵاویش بەكاری بێنی .

٨٧- گوڵە مێخەك ، قەنەفڵ .... clover

گوڵە مێخەك مادەی (مینثوڵ)ی تێدایە کە زوو دەبێت بە هەڵمو گەرما لە دەوروبەرەکەی وەردەگرێ ئەوەش دەوروبەر سارد دەکاتەوەو دەمارە هەستیەکان سڕ دەکات .

لە دەرمانخانەکاندا دەرمانێك کە لە ڕۆنی مێخەك دروستکراوە پێی دەڵێن (دینتیکس dentex) دەست دەکەوێت، مێخەك گیایەکی بۆن خۆشەو هەر لە کۆنەوە کچوکاڵ بۆ ئەوەی بۆنی خۆشیان لێ بێت لەگەڵ قەنەفڵ هەڵیان گرتوەو بە شێوەی گوڵدانی پەرۆ لەسەر سنگیان قایم کردوە هەروەك لە فۆلکلۆردا هاتوە (بەدەر زیلە قایمی کرد مێخەك لەسەرسینگی).

ئەو گیایە تا (٤٠) سم بەرز دەبێتەوە، گوڵەکانی سپیو ڕەشن. گەڵای گیاکەی وردو باریکەو گوڵی ڕەنگاو ڕەنگ دەگرێتو لاسکەکەی پڕە.

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ددان ئێشان (دەخرێتە سەر ددانی کلۆر) .
- دژە میکرۆبێکی بەهێزە .
- ڕشانەوە (دێمکردنی ئاوەکەی) .
- ئازاری قۆڵنج .

- بای زگ ناهێڵێ (چەند دڵۆپێك لە ڕۆنی مێخەك بە چەند كڵۆ شەكرێك بخورێتەوە) .
- ناتەواوی جنسی .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئازاری قۆڵنج بەم شێوەیەیە: تێكەڵكردنی مێخەكو زەنجەفیلو بیبەری فەرەنگی شیرینو دارچین لەگەڵ كەمێ ئاو كە لەبەر هەتاو گەرم كرابێ، بۆ لابردنی بای زگو ڕیخۆڵە نزیكەی (٦) دانە مێخەك لە فنجانێك بكەو ئاوی كوڵاوی بەسەردا بكەو لە دوای (٥) خولەك لە كاتێكدا كە هێشتا ئاوەكەی گەرمە، بەكاری بێنە.

مەرەكەبی مێخەك لە ددانسازیدا بەكاردەهێندرێتو بۆ لابردنی ئازاری كاتی ددان زۆر كاریگەرە، بۆ ئەوانەی زەوقی پیاوەتیان كەمە با (١٥٠) غرام مێخەك + (١٥٠) غرام زەنجەفیل + (١) كیلۆ هەنگوین (٣) جار لە ڕۆژێكدا جاری (٢) كەوچك بەكار بێنن .

٨٨- گوڵە حاجیلە، بابونە .... chamomile



گوڵە حاجیلە بۆنێکی ناخۆشی هەیە، گوڵەکەی لەگەڵ گوڵە پێغەمبەرەو گوڵە فەقێ پێک دەچێت، یان شێوەی لە گوڵە نێرگزێکی بچوک دەکاتو ڕۆنی زوو هەڵمینی تێدایە .

گوڵە حاجیلە بە هۆی ئەو شیرینیەی کە هەیەتی سەرمایەیەکی باشە بۆ مێشەنگوین بۆ دروستکردنی هەنگوین، زیاتر گوڵو گەڵاکانی دەرمانە .

حاجیلە بە زمانی فەڕەنسایی (کامومیل)ی پێ دەگوترێت کە لەوانەیە لە زمانی یۆنانی کە مانای سێو دەبەخشێت وەرگیرا بێت ئەوەش لەبەرئەوەیە کە گوڵەکانی حاجیلە بۆنی سێویان لێ دێت .

ئەو گوڵە دوو جۆری هەیە کە هەردوو جۆرەکەی تایبەتمەندی دژە میکرۆبیان هەیەو ڕۆنێك دەردەدەن کە زۆر بۆن خۆشە، بەشی هەرە گرنگەکەی ئەو گوڵە لە ناوەڕاستەکەیدایە کە ڕەنگی زەردە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- برینی تەشەنەکردوو (پێوەرکردنی تۆزەکەی) .

- هەلامەت (هەلمژینی بۆنەکەی) .
- ژانە زگ (شەربەتی تۆزی گولەکەی) .
- بێنوێژی بە ئازاری ژن (شەربەتی تۆزی گولەکەی) .
- بەهێزکردنی گەدەو هەوکردنی (گولەکەی وەك چای دێم بکرێو بخورێتەوە) .
- شیری ژن زیاد دەکات .
- ئارەقە هێنە .
- فرمێسکی چاو (خواردنی گولە حاجیلەی کولاو لەگەل سرکە) .
- زار کولی (جوینی گەلاو لاسکەکەی) .
- شردنی چاو (گەلاو لاسکەکەی) .
- هیستریاو کۆئەندامی دەمار (اعصاب) .
- ئازاری ددانو گوێو باداری (هەویری حاجیلە لەگەل گولە خاشخاشی کوتراو) .
- کوشتنی کرمەکان .
- تا دادەبەزێنێ .

شێوەی ئامادەکردنو بەکارهێنانی:

دێمکردنی (١٠- ٢٠) غرام گولی حاجیلە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ئەو کەسانەی توشی بەد هەرسی بوون بەکەلکەو بە تایبەتی بۆ ئەو ژنانەی توشی تێکچوونی عادەی مانگانە بوون .

دروستکردنی مەرهەمی حاجیلە بەم شێوەیەیە: (٢٥) غرام گوڵی وشکی حاجیلە لەگەڵ (١٢٥) غرام ڕۆن زەیتون تێکەڵ کە بۆ ماوەی یەك کاتژمێرو نیو تا دوو کاتژمێر لەسەر ئاگر بیکوڵێنەو لە شوشەیەکی بکەو بیپاڵێوەو پاشان بە ئەندازەی (١٠ -٢٠) غرام کافوری لێ زیاد بکە، ئەو مەرهەمە کە دروست دەبێت لەسەر ئەو شوێنەی داماڵە کە دێشێ، بەم شێوەیە دەستبەجێ ئازارەکەی دەشکێت.

٨٩- گەرچەك .... CASTOR OIL

تۆوی گەرچەك لە ٦٠٪ ڕۆنی تێدایە، گەڵا گەورەکانی وەك گەڵای هەنجیرن، گەڵاکەی یان ڕۆنی تۆوەکەی دەرمانە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ڕەوان بون (دوو دانە لە کاکڵەکەی لەگەڵ هەنگوین بخورێت) .
- بەڵغەم هەڵدەقەنێ .
- ئارەزوی خواردن ناهێڵێت .
- ئازاری جومگەکان (هەویری دانەکانی گەرچەك) .
- ئاوسانی ڕژێنی مەمك (لێی بەستنی لەگەڵ سرکە) .
- بناگوێ خڕەو ملەخڕەو گوێچکە ئێشان (لێنانی هەویری دانەکانی گەرچەك) .
- مایەسیری (گەرچەك لەگەڵ ئاوی گێلاخە چ پێی دامالێت یان بیخۆیت).
- تۆژی سەر ناهێڵێ‌و موو بەهێز دەکات (سەر دامالێن بە ڕۆنی گەرچەك) .
- سوربونەوەی چاو ((چکاندنی (١- ٢) دلۆپە ڕۆن گەرچەك)) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەوانەی توشی بەد هەرسی بوون چەند کەوچکێکی کاستەر لە نیو لیتر ئاوی گەرم بکەن و هەندێ ئاوی لیمۆی ترشی تێبکەن و بیخۆنەوە، بۆ بەشی دەرەوە رۆنەکەی لە شوێنی ئازار یان خروو هەڵسو، رادەی خواردنەکەی (٦٠-٢٤٠) نۆکە .

تێبینی و پارێز !

لە کاتی ئازاری گەدەدا گەرچەك بەکار مەهێنە.
خواردنی دانەکانی گەرچەك زیاتر لە (٥-١٠) دانە هەندێ جار دەبێتە هۆی ژەهراوی بوون و ترسناکە بە شێوەیەك کە (٣-٤) دانە بۆ منداڵ و (١٥) دانە بۆ گەوران بەسە بۆ مردنیان !!

٩٠ – گوڵی زمانەگا .... COW SLIP

گوڵی زمانەگا لە جێگای نەرمو لە زەوی خۆڵەمێشی یان خیزەڵێن دەڕوێت، یەك ساڵەیەو بەرزیەكەی (٢٥-٥٠) سم دەبێت، ڕەنگی لاسكەكانی سەوزەو خاوەنی كوڵكێكی چڕە، گەڵاكانی پتەونو هەرچەندە بێنە خوارێ گەورەتر دەبن، گوڵەكانی ڕەنگ ئاوین، لە هەموو هاریندا ئەوگیایە گوڵدەدات، گوڵەكانی بە شێوەی ئەستێرەی پێنج پەڕن، سروشتێكی گەرمی هەیە، گەڵای ئەو گوڵە بۆ دەرمان دەشێت .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- زەردوییو هەوكردنی منداڵدانو بەردی میزڵدان .
- میز هێنو ئارەق هێنە .
- تای سورێژەو خورێنكەو ئاوڵە دادەبەزێنێت .
- باداریو ئاوسانی گورچیلە ناهێڵێت .
- دڵەڕاوكەو غەم لادەباتٍ (ئاوی گوڵەكەی) .
- دومەڵ دەكاتەوە (هەویری گەڵا تازەكەی) .
- سوتانی بە ئاگرو ئاو گەستویی (هەویری گەڵاكەی) .
- هەڵامەتو نەخۆشی دەزگای هەناسەدان .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

(٢٠-٤٠) غرام گوڵی زمانەگا لە یەك لیتـر ئـاودا دێـم بكـەو بـۆ هەوكردنی منـداڵ دان بیخـۆرەوە یـان یـەك كەوچـكی چێـشت گـوڵی زمانەگا لە یەك پەرداخی گەورە ئاوی كوڵاو بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێم بكەو هەمو ڕۆژێك (٣-٤) پەرداخ لـەناو ژەمـەكانی بـەیانیو نیـوەڕۆو ئێوارەدا بخۆرەوە، یان بۆ ئەو مەبەسـتانەی سـەرەوە، چـەند كەوچـكێكی چای گوڵی زمانەگا لە هەندێ ئاودا دێم بكەو بـەیانیو نیـوەڕۆو شـەو بیخۆرەوە .

تێبـینـی و پارێـــز !

- گـەڵای ئـەو گیایـە پێویـستە لـە (٢٤)ی پوشـپەڕ تـا (١٠)ی گەلاوێژ بچندرێتو وشك بكرێتەوە .
- خونچەی قەدەكانی بۆ دەرمان هەڵبژێرە .

٩١- گـوڵە بـەڕۆژە ....





گوڵەبـــەڕۆژە ڤیتـــامین (A,D)ی تێدایــە، ڕەگەكــەی هۆڕمـــۆنی جنــسی تێدایــە، ئەگــەر هەویرەكــەی لــە زگ ببەسـتی زگ وەجوڵـە دەخـات، زیاتر تۆوو گەڵاكەی دەرمانە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- كردنەوەی مێشكو دڵ .
- مشكو بۆقو زیندەوەر دەرەتێنێ (ڕشاندنی (٢٠) غرام لـە ئـاوی گەڵاو گوڵو ڕەگەكەی) .
- دڵ بەهێز دەكات (خواردنەوەی یەك میسقاڵ لە شەربەتەكەی) .
- ئازاری جومگەكان دەشكێنێ (هەویری گەڵاكەی) .
- منداڵ بون ئاسان دەكات (خواردنی ئاوی گەڵا كوتراوەكەی) .
- كرانەوەی بێنوێژی .
- مەلاریاو تا (گەڵاو گوڵەكەی) .

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(٥٦) غرام تۆوی گوڵەبەڕۆژە لە نیو لیتـر ئاودا بکـوڵێنیو (١٤٠) غرام عەرەقی (اروج)و (١٤٠) غرام شـەکری لەگـەڵ تێکـەڵ بکرێـت، ڕۆژی (١– ٢) کەوچکی لـێ بخورێتەوە بـۆ ئـەو مەبەسـتانەی سـەرەوە باشــە .

٩٢- گولْ مریەم، نەعـنا سورە، چاو مەیمـون .... COGE

ئەو گیایە لە كورستاندا بەگیایەكی جوان ناو دەبرێت، بۆنێكی تیژی هەیە، لە كۆندا بۆ بێهێزی بەكاردەهات .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە .
- وزە بە لەش دەبەخشێتو میز هێنە .
- خەو هێنەو تا دادەبەزێنێت .
- سورێژە (دێمـكردنی گوڵەكەی) .
- باداریو نەمانی بەرگری لەش لە ئەنجامی بەساڵداچـونو ژنـانی لە حەیز كەوتوو .
- ڕەوانی و تەنگەنەفەسی .
- خوێن دیتنی سـەختی عـادەی ژنـان (خواردنـەوەی دێمـــكردنی گوڵەكەی) .
- ئـەو برینانـەی كـێمو زوخاویـان كـردوەو درەنـگ چـاك دەبنـەوە (مـەرهەمی گوڵەكەی) .
- نەخۆشیەكانی جگەرو گورچیلەو گەدە .
- هەڵقەندنی خـڵتوخـاڵی سنگ .
- تاعـــون .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

گوڵ مریەم بە ڕادەی (٢٠—٥٠) غرام لە یەك لیتر ئاودا دێم بکرێت بەرگری لەش زیاد دەکات لە بەرامبەر هەموو نەخۆشیە بەد هەرسەکان، بۆ باداریو ڕەوانی گوڵ مریەم بە ڕادەی (٣٠—٥٠) دڵۆپە لەگەڵ ژەمە خواردنەکاندا بەکاردێت بۆ ئەوەش (١٥-٣٠) غرام گەڵای وشکی گوڵ مریەم لە یەك لیتر ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێم بکەو هەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجان بخۆرەوە، ئەگەر یەك کەوچکی چای زاجی سپی بکوڵێنیو لەگەڵ گوڵ مریەم لێکی بدەییو غەرغەرەی پێبکەی بۆ گەرو زۆر باشە، ئەگەر دۆشاوی گەڵای گوڵ مریەم لەگەڵ سرکە بخۆیت بۆ تاعون باشە .

٩٣ - گژنیژ ....



گژنیژ گیایەكی كێوی‌و ئاوی یە، یەك ساڵیە، سەوزەیە، گژنیژ لەگەڵ خواردنەكاندا دەخورێت .

گژنیژ سروشتی ساردەو پرۆتین‌و چەوری تێدایە، هیندیەكان تۆوی گژنیژ زۆر لە خواردنەكانیاندا بەكاردەهێنن .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

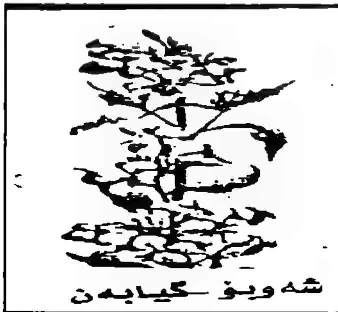
- خروی چاو دەشكێنێ (گژنیژ دەخرێتە ناو ئاو تا تامی دەداتێ، ئینجا دەخرێتە سەر چاو) .
- زگچوون‌و شێرپەنجە .
- دڵ ئێشەو غەم (پێش نوستن بخورێت) .
- سارێژكردنی برین (دەكوترێت‌و شەكری لەگەڵ تێكەڵ دەكرێت‌و دەخرێتە سەر برین) .
- مێشك‌و دڵ بەهێز دەكات‌و خەو هێنە .
- دڵەڕاوكێ‌و هیستریا ناهێڵێت .
- زەردویی .

- گەرو ئێشــە (غەرغەرەکردن بە ئاوی کولاوی تۆوی گـژنیژ) .
- کرمی گەدەو لابردنی بای زگ (غازات) .
- سوتانەوەو سرتوسۆی زار (شردنی زار بە ئاوی گـژنیژ) .
- برینە هەوکردوەکان (ئاوی گـژنیژی خاو) .

شێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر گـژنیژ بۆ لابردنی بای زگ بخورێت دەبێ (١٠-٣٠) غـرام لـە یەك لیتـر ئاودا دێم بکرێ و ڕۆژی چەند جارێك پیالەیەك بخورێتەوە .

٩٤ - گـیـابـەنـد ....



گیابەند گیایـەکی کێـوی‌و بـەهاری‌و خۆڕســکی‌و یــەك ســاڵی یــە، لــە کوێــستانەکان‌و ناوچــە شــاخاویەکان‌و شوێنە ساردەکاندا دەڕوێت .

بەرزیەکـەی (٢٥-٣٠) سـم دەبێـت، دەکوڵێنــدرێت‌و وەك چـای دەخورێتــەوە، گیابەنـد گیایـەکی بـۆن خۆشـەو وەك ڕێحـان دەبـەر پـشتێند دەنـرێ‌و هەڵدەگیرێ بەڵام لە لای هەندێك لە ناوچەکانی کوردەواریدا واباوە کـە گیابەند شومەو هەڵگرتنی خراپەو هەڵی ناگرن‌و دەڵێن: ئەگەر گیابەند هەڵگرین بەڵایەکمان بەسەر دێت ئەمـەش زیـاتر دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو ڕوداوە، دەڵێن: جارێك فەقێیەك لە شاخ هەڵدەدێرێ‌و دەمرێت کە دەچنە سەر تەرمەکەی دەبینن گیابەندی لەبەر پشتێندی دایـە، دەڵـێن: ئـەوە خەتای ئەو گیایەشومە بوە بۆیە لەوکاتەوە گیابەند هەڵناگرن .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ئازاری گەدەو لاوازی (خواردنەوەی ئاوەکەی لە خورێنی) .
- ژانــەزگ (ئاوی گیابەند) .

شـێوەی ئامــادەكردن و بەكارهـێنانی:

ئـەو گیایــە بـۆ ئـەو مـەبەسـتانەی سـەرەوە: (٥٠) ڕۆژ لەسـەریەك دەخورێتەوە ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی نیو یان یەك ئیستیكان .

٩٥ – گوڵی هەمیشە بەهار .... marigold

گوڵەكانی هەمیشە بەهار مادەی (ڕێزین‌و زوو هەڵمین‌و تاڵە ماددەو ساپۆنین)ی تێدایە .

ئەو گوڵە تا (٣٠) سم بەرز دەبێتەوەو گەڵاكەی پانە، لاسكی باریكە، گوڵی زەردە .

لە دەشت‌ودەر دەڕوێت، گیایەكی ئاوی‌یەو ماڵیش كراوە، گوڵەكانی بەیانیان زوو دەكرێنەوەو ئێواران سیس دەبن، لەو گیایە قەترەیەك دروستكراوە بۆ هەڵاوساوی چاو، تۆوی ئەو گیایە لە بەهاردا لە ئینجانەدا دەچێندرێت .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- بێخەوی‌و پەشۆكاوی‌و تێكچونی دەمارەكان (اعصاب) .
- برینی گەدەو زەردویی .
- نەخۆشیەكانی جگەرو چاو .
- گرفتەكانی خوێنی مانگانەی ژنان‌و ڕێكخستنی عادەی كچان .
- زیبكەو عازەبەی هەرزەكاری (لێبەستنی گەڵای تازەی نەمامی گوڵی هەمیشە بەهار بە كوتراوی .

- مێخەك‌و بالوکە (لێبەستنی گەڵای تازەی هەمیشە بەهار بە کوتراوی لەگەڵ سرکە) .
- شردنی برین (گیراوەی گوڵەکانی) .
- ژانە زگ (خواردنی گوڵەکانی) .
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- کۆخەڕەشەو ڕشانەوە (کەوچکێك لە ئاوی گەڵاکەی بۆ یەك پیاڵە ئاو) .
- دڵەکوتە .
- برین زوو سارێژ دەکات‌و گۆشتی داوێتەوەوێ (گوڵەکەی) .

شێوەی ئامادەکردن‌و بەکارهێنانی:

بۆ برینی گەدەو زەردوویی‌و نەخۆشیەکانی جگەر بەم شێوەیەیە: (۱-۲) کەوچك شیلەی تازەی گوڵی هەمیشە بەهار لە (۱) فنجان ئاوی کوڵاودا دێم دەکرێ، بەیانی‌و نیوەڕۆو شەو دەخورێتەوە .

ئەو ژنانەی کە توشی تێکچوونی خوێنی حەیز دەبن ئەگەر یەك هەفتە لە پێش دیتنی خوێندا لە ئاوی دێمکراوی گوڵی هەمیشە بەهار بخۆنەوە گرفتەکانیان چارەسەر دەبێ .

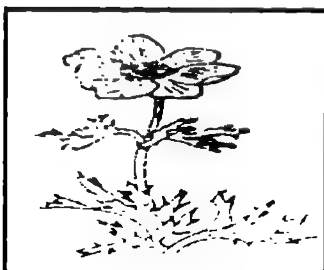
گوڵێکی هەمیشە بەهار لەناو نیو پەرداخ ئاودا دێم دەکرێت‌و ڕۆژی (۲-۳) جار، جاری فنجانێکی لێ دەخورێتەوە .

بۆ نەهێشتنی دومەڵو زیپکەی هەرزەکاری دەتوانیت کەوچکێکی چێشت لە تۆزی هەمیشە بەهار بە (٥٠٠) غرام کەرە بگریەوەو لێی نێی.

تێبینی و پارێز !

- شێوەی کۆکردنەوەی گەڵاو گوڵی هەمیشە بەهار بەیانیانە کە خونچە نارنجیەکەی تازە پشکوتووە .
- دەبێ لە کاتی تەڕیو تازەییدا گوڵەکانی کۆبکرێتەوە .
- لە سێبەرو هەوای پاکدا وشك بکرێنەوە باشە .

٩٦- گـوڵـەبـاغ ، سـورە گوڵ .... red – rose



گوڵـەباغ تایبەتمـەدی زۆری دەرمـانیی هەیە. لـە گوڵـەباغ دا مرەبایـەك دروسـت دەکرێت کە هەم وزە بەخشەو هەم خۆراکـە، پەڕەکانی وشك دەکرێنەوە، ماددەی (تانین)و زوو هەڵمینی تێدایـە، پـەڕەی ئـەو گوڵـە توانای مژینی ژەهری هەیە .

بەکاردەهـێنرێـت بۆ:

- نەخۆشیەکانی دەمارو سیل .
- ڕەوانی بەردەوامی سەخت (پەڕە وشك کراوەکان) .
- سەر ئێشەو ئازاری گەرو (خواردنەوەی گوڵاوەکەی).
- ئاوساوی چاو .
- ڕێکخستنی دەزگای هەرس (گوڵی گەڵاسورەکانی).
- نەخۆشی دڵ (کوڵاندنی گەڵاسورەکانی) .
- گەدە بەهێز دەکات (گەڵاو گوڵی سور).
- بۆنی ناخۆشی زار لادەبات (غەرغەرەکردن بـەگوڵاوی ئـەو گوڵـە لەگەڵ سرکە).

- ژەهراوی بون (پەڕە وشك کراوەکانی).
- ئارەزوی جنسی کەم دەکاتەوە (خواردنی گوڵاوەکەی).

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

ئەگەر (١٠٠)غرام ئاوی گوڵ و گەڵای تازەی گوڵەباخ لەگەڵ (١٠٠) غرام ڕۆنی کونجی یان ڕۆنی زەیتون بکوڵێندرێت، ڕۆنێك دەمێنێتەوە کە بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە بەسە .

٩٧- گیاشیر .... milk wort

لەبەر ئەوە بەو گیایە دەگوترێت گیاشیر کە گوایە شیر زیاد دەکات، بەڵام ئەوە تا ئێستا بە بەڵگەوە نەسەلمێندراوە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- نەخۆشی (ذات الجنب) ، (تۆزی ڕەگەکەی) .
- نەخۆشی (استسقاء) .
- هەوکردنی گورچیلە .
- کۆخە ڕەشەو ئازاری گەروو بین .
- نەخۆشی دەمارەکان .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە هەموو کاتژمێرێك بە کوچکی چای لە ڕەگی کولاوی گیاشیر دەخورێتەوە .
کولاندنی ڕەگی گیاشیر بەم شێوەیەیە: ڕادەی (٣) غرام ڕەگی گیاشیر لە یەك چارەگ لیتر ئاودا بکولێنەو کاتێ ئاوەکەی بوو بە هەڵم بەکاری بێنە .

٩٨- گوڵە هـێرۆ ، خـەتمی .... may shmallow



هێرۆ لە بنەماڵەی تۆڵەکەیە ، زۆر جۆری هەیە وەك: سـپی، سـوور، ڕەش، پەمـەیی. تەواوی گوڵو گەڵاو ڕەگـەکانی بـۆ دەرمـان دەشـێت. تـۆوی هێـرۆ لـە بـەهاردا بـاش دەڕوێت. بە قەڵەمیش دەگرێت. زیاتر گەڵاو ڕەگەکەی دەرمانە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- ڕێڕەوی میزو میزڵدانو گەدە خۆش دەکات .
- کۆخەو هەڵامەتو ئـازاری قـورگ لادەبـات (خواردنـەوەی ئـاوی کوڵاوی گوڵەکەی) .
- چاو ئێشەو ئاوی لوت .
- ددان دەرهێنانی منداڵ (لـە کـاتی دەرهێنـانی ددانـی منداڵـدا ئەگەر گوڵە هێرۆی کوڵاوی لەسەر پـووك دانێـی ددانەکـەی بـە ئاسانتـرو بێ ئازارتر دەردێت) .
- لەرزو تاو گرانەتاو فـی .
- تەنگەنەفەسیو کۆخەڕەشەو ژانەسەر .

شـێوەی ئامــــادەكردن و بەكارهــێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: (١٠-٣٠) غرام گوڵی هێـرۆ لـە یـەك لیتـر ئاودا بۆ ماوەی نیو كاتژمێر دێـم بكـەو هـەموو ڕۆژێـك (٣-٤) ئیستیكانی لـێ بخۆرەوە .

بۆ شردنەوەو دژەمیكرۆبكردنی چاویش هەمان گیراوەی سەرەوە بـەكار دێت، بۆ ئازاری گەروو كولاندنی (٣٠-٥٠) غرام گەڵای هێرۆ بەسودە.

بۆ ئەوانەی نەخۆشی (فێ)یان هەیە یـان سـەریان تـەواو نیـە ئـاوی ڕەگی هێرۆ تێكەڵ بە ئاردی جۆ وەكو خەنە لە سەریان نێن چەند جارێك دوای تاشینی دێتەوە سەر حاڵ، یان مشتێك لە گوڵی هێرۆ لە ناو یـەك لیتـر ئاوا بكوڵێنرێـت یـان دێـم بكرێـت ڕۆژی (٢-٣) فنجـانی لـێ بخورێتەوە، گەڵاكەشی هەر بە هەمان شێوە ئامادە دەكرێ .

بۆ تەنگەنەفەسی و سنگ توندی (١٥) غرام گـەڵای وشـكی هێـرۆو پارچەیەكی بچوك لە ڕەگەكەی لەناو یەك لـیتر ئـاودا بـۆ مـاوەی یـەك كاتژمێر دەیكوڵێنیت و دوای پاڵاوتن لە یەك ڕۆژدا دەیخۆیتەوە .

تێبـینـی و پارێــز !

- گەڵاو گوڵی هێرۆ دەبێ لە هاویندا لە دوای پشكوتن تازە بە تازە كۆبكرێتەوەو لە جێگای پـاك و سـێبەردا وشـك بكرێنـەوە بـەڵام ڕەگەكانی دەبێ لە پایزدا پاش هەڵكەندن باش بشۆردرێنەوەو پاك بكرێنەوە، ئینجا لە شوێنی سێبەردا وشك بكرێنەوە .

٩٩- قەیتەران، مووی بەراز، پرسیاوشان .

ئەو گیایە لە بارەی دەرمانەوە سودی زۆرەو لە شوێنە ساردەکان دەڕوێت، بە قەدەر ٣٠-٤٠ سم بەرز دەبێتەوە، لاسکی باریکو ڕەشە، گەڵای پانو سەوزە بەزۆری لە قەدی شاخەوە دەڕوێت بە تایبەتی لە شوێنی نمناکو ئاودار .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- بزوێنەرو میز هێنو ئارەق هێنە .
- سنگ نەرم دەکاتەوە .
- نەخۆشی سپڵو سیەکان .
- تەنگەنەفەسی .
- نەخۆشی دەردەڕێوی کە نەخۆشیەکی پێستیە .
- ئازاری کەلەکەو گورچیلەکان .
- ئازاری دەستو قاچ .
- سوتانەوەی میزەڕۆ .
- چرکە میزە (کولاندنی قەیتەران لەگەڵ گەزگەسکە) .
- خلتەی سنگو بەڵغەم .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە دەبێ: (٢-٣) غرام لە گەلاكەی لە چەند غرامێك ئاودا بكوڵێ‌و بەیانی‌و ئێواران ئیستیكانێكی لێ بخورێتەوە.

بۆ نەخۆشی دەردەڕێوی، قەیتەران دەسوتێنرێ و تۆزەكەی لەگەڵ ڕۆن زەیتون تێكەڵ دەكرێ‌و لەسەر شوێنەكە دادەنرێ یان گرتنەوەی خۆڵەمێشی قەیتەران بە ئاو .

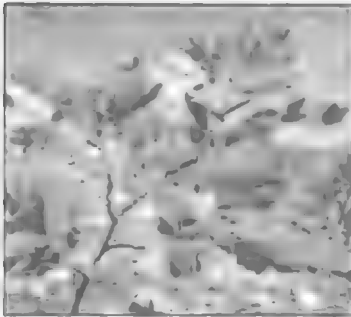
بۆ سوتانەوەی میزەڕۆ بۆ ماوەی (٧) رۆژ (١٠٠) غرام بۆ لیترێك ئاو دەكوڵێندرێ و تا خەست دەبێتەوە ئینجا بەیانیان دەخورێتەوە .

بۆ چرکەمیزە دەبێ (١٠) غرام لە قەیتەران لەگەڵ (١٠) غرام لە گەزكەسكە لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێندرێ‌و بۆ ماوەی یەك هەفتە بەردەوام بخورێتەوە، بۆ خڵتەی سنگ‌و هەڵقەندنی بەڵغەم خواردنی قەیتەران لەگەڵ گوڵی هێرۆ بەكاربێنە .

تێبینی و پارێز !

• لەلای ئیبن سینا قەیتەران سروشتێكی گەرمی هەیە لەبەرئەوە ئەوانەی سروشتیان گەرمەو زوو هەڵدەچن با كەمتر بەكاری بێنن.

١٠٠- گێوژ، زلزالك، وازگیل، زعرور، ئەزگیل، گێوژە گەورە



گێوژ دارێکـی سـەختو پتـەوە، لـە شوێنی ساردو شاخاوی دەڕوێت، دارێکی دێمی یە. میوەی خێزانی ئـەو گێوژانـەی کە لە سەرەوە ناویان هاتووە هەموو یەك شێوەن، وەك کـەلا خـڕەو زەردو سـوورو ڕەشـی هەیـە، لـەبارەی دەرمانـەوە جیاوازیان نیە، لە گوڵەکەی داوو دەرمانێکی زۆر دروست دەکرێتو بـە تایبەتی لە ئەوروپا، کە میوەی ئەو دارە گەیشت بە قەولی حسابگەران واتە پاییز هات، داری گێوژو ئەزگیل (گێوژە گـەورە) پێکـەوە پەیوەنـد دەگرن، میوەی ئەو دارە دەوڵەمەنـدە بـە ڤیتـامین (B,C)و جەوهـەری لیمۆ، گوڵەکەی بۆنێکی خۆشی هەیە .

گێوژە گەورەش (ئەزگیل) وەکو گێوژ وایە بەڵام لەو گـەورە تـرە، بـە تـورکی پێـی دەڵـێن (ئـەزگیل) بـە فارسـی (کونـوس) یـان (طـبری مازندران)ی پێ دەڵێن، بە عەرەبی (زعرور الکبیر)ی پێ دەڵێن، چونکە دەنکەکانی دوو ئەوەندەی گێـوژی ئاسـاییـیە، وەکـو گێـوژ ڤیتـامینی تێدایە واتە جەوهەری گێزەر، هەروەها ڤیتامین (B,C)و تانینی تێدایـە

کە جەوهەری مازوە . لە کۆندا لایان وابوە کە داردەست یان گۆچانی ئەو دارە بەدەست هەر کەسێکەوە بێت بەختەوەر دەبێت .

یەکێك لە پزیشکە کۆنەکانی ئەوروپا لای وابوە ئەگەر ژنی سك پڕ بەرمورێك یان ملوانکەیەك لە داری ئەزگیل بەکاربێنێت منداڵەکەی لەبار ناچێت ئەوەشی بە تاقیکردنەوە سەلماندوە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ڕشانەوەو خوێن بەربوون (میوەی گێوژی شاخی) .
- پاککردنەوەی سنگ و هەڵقەندنی بەڵغەم .
- ئازاری گەدە (دەنکی گێوژ بە کاڵی هەرچەندە تفتە) .
- ڕەوانی (دەنکی گێوژی کاڵ) .
- لاوازی دڵ و ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵ و دڵەکوتە .
- کەمخوێنی .
- شەکرە (چای گەڵای گێوژ) .
- گرژبوونی ماسولکەکان و ژانەسەر (خواردنەوەی شەربەتەکەی بە شەکرەوە) .
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە .
- چرکە میزە (خواردنی بەرەکەی) .
- سوربونەوەو هەوکردنی دوانزەگرێ (گەڵاو بەری گێوژە گەورە).
- لابردنی بەردی ناو گورچیلەو میزڵدان .

تێبینی و پارێز !

- گوڵی گێوژ پێش پشکوتنی لێدەکرێتەوە بۆ دەرمان چونکە ئەوکاتە خاوەنی چەند مادەیەکی کیمیایی‌یە .
- ناوکی گێوژ بە هۆی مادەی ـ ئەسید ساندریك ـ ژەهراوی‌یە بەڵام هی گێوژە گەورە (ئەزگیل) وانیە .

١٠١- گیا خۆژە ، گیا دۆکلێو، گیا دۆخەوە ، گیا سریش

ئەو گیایە گوڵەکانی هێشوینو ڕەگەکانیشی هەر هێشودارن، لە بەهاردا لە چێشتی دۆکلێو دەکرێتو تامی خۆش دەکات، ڕەگی ئەو گیایە لینجە بۆیە زانا ئەبوعەلی سینا دەڵێت: بەکەڵکە بۆ نەخۆشی جومگەکان، شێخ ڕەزای تاڵەبانی دەربارەی وەسفی ئەو گیایە گوتویەتی:

(خۆژە) تۆ بۆ گەڵو هۆز پڕشنگی هاتی
وابزانم هەر تۆ گوڵی ئاواتی

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ئازاری جومگەکان .
- کرمی گەدە .
- خواربوونی دەموزارو تێکچوونی کۆئەندامی دەمار (کوڵاندن و خواردنی ئەو گیایە لەگەڵ سیر) .
- ئیفلیجی .

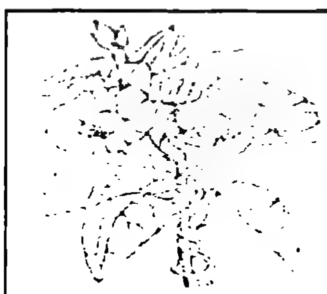
شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ئەگەر گیا خۆژە لەگەڵ گوڵی بەیبوندا بکوڵێندرێتو ئاوەکەی بخورێتەوە بۆ نەهێشتنی هەمو جۆرە کرمێکی ناوگەدە باشە، بۆ

ئیفلیجی بەم شێوەیە: (١٠٠) غرام لە گـەڵای ئـەو گیایـە تێکـەڵ بـە سیـرو لە یەك لیتـر ئاودا بکوڵێنەو لە ماوەی (٥) ڕۆژدا بیخۆرەوە، لە تۆزی ڕەگەکەی جۆرە چەسپێك دروست دەکرێت کە لە هەموو چەسـپێك بەهێزترە .

پیتی (لام)

١٠٢- لاولاوە ، دار پێچ ....



لاولاوە گیایەکی دەست چێنەو لە حەوشەی ماڵاندا دەڕوێ‌و خۆی بە دارو دیواردا هەڵدەواسرێ، گەڵاکانی تامێکی تاڵیان هەیەو هێڵنج دروست دەکەن بۆیە لە زانستی پزیشکیدا کەم بەکاردێت . میوەکەی پێش گەیشتن ڕەنگی ڕەش هەڵ دەگەڕێ .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- قەبزی (میوەکەی) .
- عادەی ژن دێنێ (دێمکردنی ئاوەکەی، بە تایبەت بۆ ئەو ژنانەی - فیبروم -یان هەیەو پێوەی دەناڵێنن، ئازارەکەی دەشکێنێت) .
- هەوکردنی دەزگای هەناسەدان‌و کۆخە .
- ئاوسانی جگەرو سپڵ‌و سیل .
- باداری (لێنانی ئاوی لاولاوە لە شوێنی ئازارەکەی) .
- بیرۆ (شیری لاولاوە) .

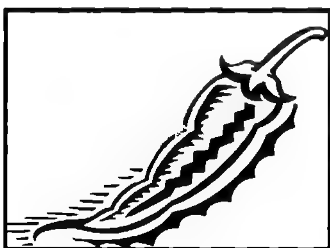
شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

کولاندنی (١٠-٢٠) غرام گوڵی لاولاوە لە یەك لیتر ئاودا بۆ باداری (٤٠) غرام گوڵی لاولاوە لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك بکوڵێنە .

تێبینی و پارێز !

- میوەی ئەوگیایە نابێ بدرێ بە منداڵان چونکە کار لە سرو شتیان دەکات و دەبێتەهۆی ژەهراوی بوون .
- ڕادەی بەکارهێنانی بۆ گەوران ٨-١٢ غرامە .

١٠٣- لـۆبـیـا .... cowJ- ped



ڕوەكێكی كشتیاری ساڵانەیە لە پۆلـی كەلوەكانە، فاسۆلیاو نۆك دەگرێتەوە.

لۆبیای سەوز خاوەنی ڤیتـامین (b,c)و كارۆتینـــە، لۆبیـــای ســـپیش خـــاوەنی ژمارەیـەكی زۆر لـە ڤیتـامین (b , e) و كالیسیۆمو فۆسفۆرو ئاسنە. لۆبیای یابـانی كـە (سـۆیا)ی پـێ دەڵـێن ڤیتـامین (a , b , e , d , f , k , p.p) تێدایـە. لـە یابـان لـەو لۆبیایە شۆرباوێك دروست دەكەن كە هەم دەرمانەو هەم بەتامە. سوسی سۆیا لەگەڵ چەلاو بەتامە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- دڵ خۆش دەكات (لۆبیای سەوز) .
- نەخۆشی گورچیلە .
- شەكرە (خواردنی نانی سۆیا) .
- ژنی دووگیان .
- باداریو پشت ئێشەی بەردەوامو ئازاری جومگەكان .
- شیر زیاد دەكات .

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- نەخۆشی دڵ (ڕۆنی سۆیا) .
- دەم و چاو ڕوون دەکات (سۆیا) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

لۆبیا بەخاوی‌و بە کوڵاوی‌و بە شۆربا دەخورێت‌و تایبەتمەندی دەرمانی لەدەست نادات .

تێبینی و پارێز !

خواردنی لۆبیا بای زگ (غازات) دروست دەکات لەبەر ئەوە باشتر وایە لەگەڵ گێوژو بیبەرو هەنگوین‌و خەرتەلە بخورێت .

١٠٤- لادن ....

لادن گیایەکە بۆ جوانی، لووس‌و بەرزە، گوڵەکانی سوورن، ئەرخەوانی‌و زەردو شەپیورین، گوڵی لادن کە تامی بیبەر دەدات وەك زەلاتە دەخورێت، گەڵاکانی لەگەڵ پەتاتە چێشتی لێ دروست دەکرێت. میوە فەریکەکەی لادن دەخرێتە ناو ترشیات .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ئازاری بێ‌نوێژی ژن .
- میکرۆب دەکوژێت .

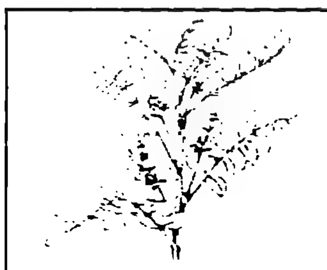
شێوەی ئامادەکردن‌و بەکارهێنانی:

گەڵای تازەی لادن بۆ ماوەی(١٥) رۆژ لەناو کحولی پزیشکیدا دەخوسێندرێت، دوای پاڵاوتنی بەقەدەر یەك کەوچکی قاوە (٢-٣) جار لە رۆژێکدا بەکار دەهێندرێت، بەشێوەی دڵۆپاندنیش (١٠-٢٠) دڵۆپە لە رۆژێکدا بەکار دەهێندرێت .

(٥٠) غرام لە گەڵاکانی سەری قەدەکانی لادن‌و (٥٠) غرام (پونە) تێکەڵ دەکرێت‌و بەقەدەر کەوچکێکی قاوە لە یەك فنجان ئاوی کوڵاودا رۆژی (٢) جار دەخورێتەوە .

پـیتـی (م)

١٠٥ – مێکوك ، شـیـرین بەیـان .... liquorice



مێکوك لە دروستکردنی حەبی کۆخـەدا زۆر بەکاردەهێنـدرێت، گیایـەکی کێـوی‌و دێمـی‌و خۆڕسـکییە. لـە کێڵگەکانـدا دەڕوێـت، لـە ڕەگەکـەی شـەربەتی سـوس دروست دەکرێت .

بەرزیەکەی (٣٠-٦٠) سم دەبێت و لاسـکی ڕاسـت‌و پتـەوە، گـەڵا شانەیی‌یەکانی لە گەڵاچکەی هێلکەیی سەوز پێکهـاتوون، گوڵـەکانی وردن، سپی‌و ئـاوین، میوەکـەی لـە چـەند دانەیـەکی زۆری وەك بـەڕو پێکهاتوون، ڕەگەکەی دەرمانە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- هەڵقەندنی خڵت‌و خاڵی سینە .
- ئارەزوی خواردن دەکاتەوە (ڕەگی مێکوك) .
- میز زیاد دەکات .
- هەوکردنی دەم‌و زار .

- تا دادەبەزێنێ .
- ڕێكخەری ڕیخۆڵەیە .
- گەدەو دوازدە گرێ تیمار دەكات .
- باداری (تۆزی مێكوك لەگەڵ شەكر) .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

(٢٥-٣٠) غرام لەو گیایە لە یەك لیتر ئاودا بكوڵێنە، كاتێ كە دوو بەشی ئاوەكە بوو بە هەڵم بیخۆرەوەو دەم و ددانی پێ بشۆ .

بۆ باداری ڕەگەكەی دەكوترێ تا دەبێ بە تۆزو لەگەڵ شەكر دەخورێتەوە، ڕۆژی (٣) جار هەر جارەی یەك كەوچكی چای .

(١٥٠)غرام ڕەگی مێكوك لە یەك لیتر ئاودا بخوسێنەو (١-٢) فنجان بخۆرەوە . ڕەگەكەی بەڕادەی یەكسان لەگەڵ بی تێكەڵ بكە ساردیەكی فێنكو میز هێنی لێ دروست دەبێت .

بۆ برینی گەدە، ڕەگی مێكوك لە یەك لیتر ئاودا (٥) خولەك بكوڵێنەو بیخۆرەوە .

١٠٦- مـامـیـران .... gentiona luta

گیایەکی تفتەو ڕەگەکانی وشك دەکرێنەوە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- هەوکردنی نەخۆشییە جنسیەکان وەك سیفلێس .
- تەنگەنەفەسیو ئازاری شێر پەنجە .
- ئازار دەشکێنێو خەو هێنە .
- خوێن دەپاڵێوێو میز زیاد دەکات .
- بێهۆشـکەرە .
- ئازاری گەدەو مایەسیری .
- کێمو ئازاری چاو لادەبات (شردنیان بە دۆشاوی شیلەی مامیران).
- برینەکانی پێڵوی چاو (شردنیان بە دۆشاوی شیلەی مامیران) .
- مێخەكو بالوکە (شیلەی تازەی مامیران) .
- ڕەقـبوونی خوێنـبەرەکانو پەستانی بەرز .

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

دۆشاوی مامیران بەم شێوەیە دروست دەکرێت: (٤) غرام لە شـیلەی مامیران لەگەڵ (٦٥) غرام گوڵاو .

تێبـینـی و پارێــز !

دێمـکردنی مامیران دەبێ تەواو لەژێر چاودێری حەکیم دابێ .

١٠٧- مەرزەنجتۆش .... oriqanum

مەرزەنجۆش ماددەی (تانین)ی تێدایە، لە چێشتخانەکاندا لەگەڵ خواردنی مراوی‌و هێلکەدا دادەنرێ، هەروەها لە زەلاتەش دەکرێت، ئەو گیایە کێوی‌و ماڵیشی هەیە، زوو سەرما بردوو دەبێ لەبەر ئەوە پێویستە لە شوێنی هەتاوو گڵەسوردا پەروەردە بکرێت .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- میز گیران .
- گەدە بەهێز دەکات .
- میز هێن‌و ئارەق هێنە .
- ئازاری جومگەکانی ڕۆماتیزمی دەشکێنێت .
- خەو دێنێ بەسەر لەشدا .
- هەلامەت‌و گەرو ئێشان‌و کردنەوەی بۆڕی هەناسەدان‌و سی یەکان (هەڵمژینی هەڵمەکەی) .
- مێش‌ومەگەز دەرەتێنێ (هەڵمی ئاوی مەرزەنجۆش) .
- سوتانەوەی ناو دەم‌و پوك (ئاوی گوڵەکانی) .
- توڕەبوون‌و هەڵچوون .
- پەڵەی سەر سپێنەی چاو لادەبات .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

(٣٠-٥٠) غرام گیای مەرزەنجۆش لە یەك لیتر ئاودا دێم دەکرێ‌و بەیانی‌و شەو ئیستیکانێکی لێ دەخورێتەوە .

ئەو کەسانەی کە توشی بێ‌خەوی بوون، هەندێك لە گەڵای مەرزەنجۆش لەتەلەت بکەن‌و لەژێر سەریان دابنێنن، وردە وردە خەوەکەیان قورس دەبێت‌و دەخەون . یان یەك کەوچکی کاستەر لە یەك پەرداخ ئاودا بۆ ماوەی (١٠) خولەك دێم بکەن و ڕۆژی (٢) فنجانی لێ بخۆنەوە .

بۆ هێوربوونەوەی هەڵچوەکان (١٠) غرام بۆ یەك لیتر ئاو دەکوڵێ‌و شەوی یەك پەرداخ پێش نوستن دەخورێتەوە .

تێبینی و پارێز !

- گوڵ‌و گیایەکەی دەبێ بەیانیان لەدوای وشك بوونەوەی شەونم کۆبکرێتەوەو لە شوێنی پاك‌و سێبەردا دابنرێ .
- بەکارهێنانی مەرزەنجۆش بە ژەمی لە ڕادەبەدەر باش نیە .

١٠٨- چـڵـتـوك مــەرەزە .... summer savory

ئەو سەوزەیە مــاددەی چــەوری‌و قەنــدی‌و تــانینی تێدایــە، خــاوەنی سروشتێكی گەرمەو هەموو بەشەكانی بۆ دەرمان دەشێت، بۆنی خۆشە.

بەكاردەهــێندرێــت بۆ:

- ئارەزوی خواردن دەكاتەوە (ئەگەر بە خاوی بخورێت) .
- غازات‌و بای زگ ناهێڵــێ.
- ئیفلیجی‌و ئازاری جومگەكان .
- ئاوسانی گەدەو ڕیخۆڵەو سپڵ .
- باداری و ڕەوانی و ئازاری نەخۆشی – سیاتیك - .
- گوێ گران بوون (چكاندنی ئاوی مەرەزەی خاو) .

شــێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهــێنانی:

ئەو گیایە بەشــێوەی كوڵانــدن‌و بــە خــاوی‌و بــە ڕێگــەی دڵۆپانــدن بەكاردێت، لە دوای داماڵینی توێكڵەكەی دەبێ بە برنج .

ئەگەر هەویری مەرەزە لەگەڵ كەمێك ڕۆنی گوڵی سوور گەرم بكرێ‌و چەند دڵۆپەیەكی بكرێتە گوێچكە هەم كەرپەكەی چاك دەكاتەوەو هــەم ئەو ویزە ویزەی كە لە گوێچكەدا پەیــدا دەبێــت چــارە دەكــات. شــێوەی بەكارهێنانەكەی بە شێوەی هەویر بەم شێوەیەیە: مەرەزە تێكەڵی ئــاوی سارد بكەو لە شوێنی ئازاری – سیاتیك —ی ببەستە چاك دەبێتەوە.

١٠٩- ماش ....

ماش خاوەنی ماددەی پرۆتین‌و كالیسۆم‌و پۆتاسیۆم‌و مەگنیسیۆم‌و ئەسید فۆسفۆریكە. خۆراكێكی سوكەو گەدە ماندو ناكات، ڤیتامین (a,b)ی تێدایە، ماشەسپی‌و چاو ڕەشكەش لەو خێزانەن .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- لاوازی‌و بەهێزكردنی بینایی‌و دەمارەكان .
- سەرئێشەی سەخت .
- تا و كۆخە (ئاوەكەی) .
- چالاككردنی سوڕی خوێن (ماشی كوڵاو بە ڕۆنی بادام یان هەر ڕۆنێكی تر) .
- نەخۆشییەكانی پێست (هەویری ماشی كوڵاو لەگەڵ سركە) .
- لەهۆش خۆچوون (داماڵینی لەش بە ماشی كوڵاو) .
- سنگ نەرم دەكاتەوە (چێشتی ماش بە شێلم) .

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

ماش بە دێم كردن‌و بە كوڵاوی‌و بە چێشت دەخورێت كە پێی دەڵێن: چێشتی ماشێنە .

پیتی (ن)

١١٠- نیلوفەڕی ئاوی ....

نیلوفەڕی ئاوی گیایەکی جوانە کە لە قوڵایی ئاوو ئەو ڕوبارانەی کە زۆر ڕێژەن نین دەڕوێت .

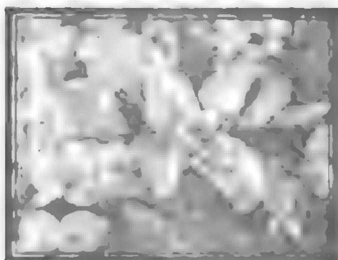
بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ڕەوانی خوێناوی (گوڵو ڕەگەکانی نیلوفەڕ) .
- خڵتە (رمل)ی گورچیلەو میزڵدان .
- سووتانەوەی بۆڕی میز .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

ڕادەی بەکارهێنانی نیلوفەڕ (١) کەوچکی قاوەیە لە گوڵە ...کراوەکەی لە (١) فنجان ئاوی گەرمدا کە بۆ ماوەی (١٠) خولەك گەرم بکرێتو هەموو ڕۆژێك (٢-٣) فنجانی لێ بخورێتەوە .

١١١- نەعنا، نەعنا کێویلکە، پنگ، فوتنج peppermint



ئەو نەعنایە بۆنێکی خۆشی هەیە، بۆنی نەعنا بۆ دەعبا بەسودە بە تایبەتی مشك چونکە رقی لە بۆنەکەی دەبێتەوە.

مادەی زوو هەڵمینی وەك : (کارڤۆن –caruone)و تانینی تێدایە، گیایەکی ئاوی خۆرسکی یە لە رۆخ جۆگەو ناو دەغڵاڵو گوندو چیادا شین دەبێت، بەرزیەکەی دەگاتە (١) مەتر، نەعنای دەستچێن هەموو گیایەکەی دەرمانە، پەندێکی ئەڵمانی دەڵێت: ئەو کەسەی هاورێی نەعنای دەستچێنە ... ئیتر پێویستی بە داودەرمان نیە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- گەدە بەهێز دەکاتو قەبزی لادەبات .
- ئازاری گوێچکەو دڵو جگەر دەشکێنێ .
- بەدهەرسی لادەباو رێرەوی میز خۆش دەکات .
- دڵەکوتە (خواردنی نەعنای کوڵاو) .
- رشانەوە (خواردنەوەی نەعنای کوڵاو) .

- ڕەتاندنی دەعبا (ڕشاندنی ئەو شوێنە بە ئاوی گەڵاکەی) .
- ژانەزگو ژانەسەرو بای زگ .
- بەرسیچکەو دڵەکزە (نەعنای سەوز) .
- مایەسیری .
- ئارەزوی جنسی دەجولێنێ .
- خوێن بەربوونی ناوزگ (خواردنەوەی ئاوەکەی لەگەڵ سرکە) .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

لە کاتی ئازاری دڵ دا هەندێك نەعنا لە شیردا بکوڵێنەو بەگەرمی بیخۆرەوە . بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوەش: (١٠) غرام لە گەڵای نەعنا لە (١) لیتر ئاو دا دێم بکەو بەیانیو نیوەڕۆو شەو فنجانێکی لێ بخۆرەوە، یان هەر کاتێ چاییت دێم کرد قەدێکی نەعنای تێدا نقوم بکەو بیخۆرەوە .

ئەوانەی بە خواردنی گوێزو فستقو عەلی بابا ناڕەحەت دەبن با ماستو دۆ بە نەعناوە بخۆنەوە، ئەگەر نەعنا لەگەڵ کەمێ هەنگوین تێکەڵ بکەیتو لە دەوروبەری گوێچکەتی بئاخنی ئازارەکەی دەشکێنێ.

کەسێك میزی نەیەت با نەعنا بکوڵێنێتو ئینجا داپۆشێ هەتا هەڵمەکەی دەڕواتو بیخواتەوە چاك دەبێتەوە .

ئەگەر نەعنا وەکو پریاسکەیەك لەگەڵ ئاردی جۆدا بەکار بهێندرێت بۆ چارەسەری ژانەسەر باشە .

١١٢- نیسك .... lentil

نیسك گۆشتی ڕوەكە. ئەبوعەلای میعری كە سەوزە خۆرێكی بەناوبانگ بووە لە جیاتی گۆشت نیسكی خواردوە .

نیسك هەرسی قورسەو خوێن دروست دەكات، خەو ئالۆز دەكات، ئاسنو كالیسیۆمو فۆسفۆڕو ڤیتامین (b)ی تێدایە .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- قەبزی (توێكلّی نیسك) .
- كێشی مندالّ زیاد دەكات .
- خوێن زیاد دەكات ..
- ددان لە كلۆر بوون دەپارێزێ .
- خۆراكێكی بەسودە بۆ ژنی دووگیان .
- برینی قولّ (نیسكی كولاّو لەگەلّ هەنگوین) .
- ئەو كەسانەی زەینو بیریان زۆر دەخەنە كار .
- ئەو ژنانەی ئارەزوی هەبوونی كچ دەكەن (خواردنی نیسك) .
- گەدە بەهێز دەكات (نیسكی كولاّو بەلاّم بای زگ دروست دەكات).
- ئازاری سنگو كۆخە دەشكێنێ (ئاوی نیسكی كولاّو) .

- عادەی ژن ڕێك دەخات (نیسكی كوڵاو) .
- برینە كیمیاویەكان (دانانی هەویری نیسك لەگەڵ سركە) .
- نەرم كەرەوەیە (توێكڵی دانەكانی نیسك) .
- سوور بوونەوەی پێستو ترەكینی پاژنەی پێ .

شێوەی ئامادەكردنو بەكارهێنانی:

بۆ نەهێشتنی بای زگ دەبێ نیسكی كوڵاو لەگەڵ سركەدا بخورێت، بۆ سووربوونەوەو خرووی پێستو قەڵشین نیسك لەگەڵ سپێنەی هێلكەی مریشك بەكاربێنە .

تێبینی و پارێز !

- هیچ كات نیسك لەگەڵ ماسی سوێردا نەخۆیت .

نیسك دروستكەری خوێنەو خوێن خەست دەكاتەوە لەبەر ئەوە ئەو

- كەسانەی خوێنیان زۆرە با خۆیان لە خواردنی نیسك بپارێزن .
- ئەوانەی مایەسیریان هەیە نابێ نیسك زۆر بخۆن .
- نیسك بۆ بینایی زیانی هەیە .

١١٣- نــۆك ....



نۆك خاوەنی پرۆتین و چەوری و کالیسیۆم و ڤیتامینـــەکانی(A,B١,B٢,C,P.P)یـــە . هیندیەکان زۆر نۆك دەخۆن، جـۆرێکی نــۆك دەکوڵێندرێ و لەگەڵ لیمـۆی تـرش تێکـەڵ دەکرێت و دەخورێت کە هەم تامی خۆشە و هەم بای زگ دروست ناکات .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- لەش بەهێز دەکات (نۆکی کوڵاو) .
- خوێن دروست دەکات .
- ئارەزوی جنسی زیاد دەکات .
- ئازاری سنگ دەشکێنێ (نۆکی کوڵاو لەگەڵ خوێ) .
- دەنگ نوسان (خواردنەوەی ئاوی نۆك لەگەڵ شیری گەرم) .

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

نۆك بە برژاوی و بە کوڵاوی و بە فەریکـەیی دەخورێـت و تایبەتمەنـدی دەرمانیی لەدەست نادات .

١١٤- نـێـرگـز ....

نێرگز گوڵێکی زەردە، شێوەی لە گوڵە حاجیلە دەکات . لە سـەرەتای بەهاردا دەردەکەوێت، بۆنێکی خۆشی هەیە . پەیدابوونی نێرگز مـژدەی هاتنی بەهارە .

بەکاردەهـێندرێـت بۆ:

- لەبەرچواندنی منداڵ .
- بۆنکردنی خۆشی‌یەك بە دڵدا دێنێ .
- گەڕی (مەرهەمی گوڵو گیای نێرگز) .
- ئارەزوی جنسی پیاو زیاد دەکات .
- برینی پیس بوو چاك دەکاتەوە (بنی نێرگز) .
- وردە ئاسنو بزمار لە لەشدا ڕادەکێشێتە دەرەوە .
- پەڵەی ڕەش لادەبات (سرکەو نێرگز بە تێکەڵی) .
- دەردەڕێوی (پیوازەی نێرگز) .
- برین وشك دەکاتەوەو زاری برین دێنێتەوەیەك (بنکە نێرگز) .
- سووتانی برینو هەڵامساوی (تۆزی هاڕاوەی نێرگزو هەنگوین).
- زیپکەی دەمو چاو لادەبات .
- باداری (تێهەڵسونی ڕۆنی نێرگز) .
- ئازاری منداڵدانو تەسککردنەوەی بۆڕی منداڵان (ڕۆنی نێرگز).
- کرمەکان دەکوژێت .

پیتی (هـ)

١١٥- هەنجیر ....



هەنجیر زۆر جۆری هەیە کە ڕەنگی زەردو وەنەوشەیی لە هەمویان زیاتر خاسیەتی دەرمانیان هەیە، گەڵای درەختی هەنجیر پەنجەیی و گنج گنجە، هەرکاتێ گەڵایەك یان لاسکی هەنجیر لێ بکەیتەوە شیری لێ دێت و خرویەك دروست دەکات میوەی هەنجیر لە ڕاستیدا خۆراکێکی نیوە کاملە .

مادە کاریگەرەکەی زیاتر لە گوڵەکانی دایە، ئەو میوەیە ئەوەندە پیرۆزە کە خوای گەورە لەگەڵ زەیتوندا سوێندی پێ خواردوەو دەفەرموێت: ﴿ والتِّينِ والزيتون ﴾ هەنجیر ڤیتامین (A,B,C) تێدایە جگە لە ئاسن و مەنگەنیزو گۆگرد. شیری هەنجیر گۆشتی کرچ وکاڵ وەکوڵ دێنێت . لە شوێنی سارددا دروەنگ دێتە بەر. کورد دەربارەی هەنجیر گوتویەتی: بخۆ هەنجیر .... ببڕە زنجیر .

هەنجیری وشك خاوەنی (٥٠٪) شەکرو (٣٠٪) پرۆتینە، یەك چارەگ هەنجیری وشککراوە خاوەنی (١٤٧٥) کالۆری گەرمی یە .

بەکاردەهــێندرێــت بۆ:

- بۆنی ناخۆشی زار ناهێڵێت (خواردنی هەنجیر) .
- ڕەوانکەرێکی بەهێزە (شیری هەنجیر) .
- ئــازاری گــەرو ســنگ‌و قــورگ دەشــکێنێ (شــیری هــەنجیر یــان خواردنەوەی شەربەتی هەنجیرو شیر) .
- کۆخەو ئاوی زار (شیری هەنجیر) .
- تا دادەبەزێنێ (توێکڵی تازەی هەنجیر) .
- دڵ بەهێز دەکات (گوڵەکانی هەنجیر) .
- ئازاری جومگەکان دەشکێنێت (گوڵی هەنجیر) .
- لێدانی دڵ ڕێك دەکات (گوڵەکانی) .
- شکاندنی ئازارە سەرەتایەکانی بێئومێدی ژن یان تەواوبونی عادە بە یەکجاری .
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێ .
- هەرسی خواردن ئاسان دەکات (ئەگەر لەپێش خواردندا بخورێت).
- قەبزی (مرەباو کەمپوتی هەنجیر) .
- کۆنــەدەرد (غەرغەرەکردن بە ئاوی هەنجیر) .
- کۆخەڕەشــە (قاوەی هەنجیر واتە هەنجیری کوتراو).
- ڕەوانی خوێناوی (خواردنەوەی ئاوی لقەکانی هەنجیر) .
- دومەڵی پیس‌و مێخەك‌و بالوکەو خاڵ (شیرەکەی) .
- ئازاری ددان (شیری هەنجیر) .
- زەین‌و هۆش زیاددەکات (خواردنی هەنجیر لەگەڵ فستەق‌و بادام).

شـێوەی ئامـــادەکردن و بەکارهـێنانی:

هەنجیر بە شێوەی دڵۆپاندن (١٠-١٥) دڵۆپەیە، دەشـتوانیت لەگـەڵ کەمێك ئاو تێکەڵی بکەیت و ڕۆژانە بیخۆیتەوە، هەنجیری سوتاو لەگـەڵ ڕۆن بدەی لە موی سەر ڕەنگی قـاوەیی دەردەچـێت، سـوتاندنی هـەنجیر لەگەڵ گلیسرین بۆ سپی کردنەوەو پتەوی ددانەکان زۆر بە سودە .

شیری هەنجیر بکرێتە ناو شـیرەوە دەیگـۆڕێ بـۆ پـەنیرو ئـەو پـەنیرەش ساکارترین پەنیرە لەبارەی هەرسەوە . هەر شتێك نەکوڵێ و درەنگ کـوڵ بێت دەنکێك لە میوەی کاڵی هەنجیری تێ‌بکە دەکوڵێت .

ئەگەر (٤٠-١٢٠) غرام هەنجیری وشك لە (١) لیتر ئاودا بکوڵێنی، شەربەتێك دروست دەبێت کە بۆ هەڵامەتی سەخت و گەرو ئێشان باشە .

ئەگەر هەنجیرو خورمـاو کـشمیش و تـرێ هـەر چـواریان بـە شـێوەی یەکسان لە (١) لیتر ئاودا بکوڵێنی، بۆ هەوکردنی سیەکان زۆر باشە .

بۆ قەبزیش دەتوانیت لە قاپێکی شیردا (٣) هەنجیری وشك کـە چـوار لەت کرابـێ لەگـەڵ (١٢) دانـە کـشمیش بکوڵێنیـت و بـەیانیان لـە خورێنی بیخۆیتەوە .

تێبـینـی و پارێـــز !

هەنجیر ئەگەر جێگاکەی زۆر سارد بوو ئەوا پێ ناگات و بە کـاڵی دەمێنێتەوە، لە زستاندا ئەو جۆرە هەنجیرەش کە هەنجیرە دێوەی پێ

دەڵێن خواردنەکەی دەبێتە هۆی ژەهراوی بموون چونکە شیرێکی زۆری تێدا دەمێنێتەوە .
ئەگەر هەنجیر دوای لێکردنەوە لە سەبەتەیەکدا دابنرێت و بە قوماشێکی کون کون داپۆشرێت و هەتاو لێی بدات ڕادەی شەکرەکەی لە (٣٠٪) تا (٤٠٪) زیاد دەکات .

١١٦- هـەنـار ....

هـەنار میوەیـەكی پـایزی یـە ، تـرش‌و شـیرین‌و مێخۆشـی هەیـە . ترشـەكەی ددان هـەڵ دەكـات . دەنكـەكانی بـە یاسـایەكی زۆر جـوان ڕیزكراون، هەر لەبەر ئەوەشە كە بە شتی چاك‌و ڕێك‌و پێـك دەگوترێـت: دەڵێی دەنكی هەنارە!

هەناری تـرش ڤیتـامین (c)ی تێدایـە ، شـیرینەكەی كاربۆهێـدراتی تێدایـە ، هـەنار بـە گـشتی ڤیتـامین (a,b,c,e)ی تێدایـە ، هـەنار میوەكەی‌و توێكڵی ڕەگەكەی‌و توێكڵی قەدەكـەی‌و تـوێكڵی مـیوەكـەی دەرمـانە .

بەكاردەهـێندرێـت بۆ:

- شكانی نینۆك (تێهەڵسونی ئاوی هەنار) .
- گەدە (توێكڵ‌و گوڵی هەنار) .
- ژنی بیزووكەر (خواردنی دەنكە هەنار) .
- كوشتنی كرمی ڕیخۆڵەو كرمی كدویی (كوڵاندنی توێكڵی ڕەگـی درەختی هەنار) .
- برین (سوتاندنی توێكڵەكەی‌و پێوەركردنی) .
- سووتانەوەو برینی پووك‌و ناو دەم .
- گەشەی مـنداڵ .

- ڕشانەوە .
- كرم دەكوژێت (ڕەگەكەی) .
- غەم لا دەبات (ئاوی هەنار) .
- ڕەگی ددان پتەو دەكات .

شـێوەی ئامـــادەكردن و بەكارهـێنانی:

بۆ سووتانەوەو برینی ناو زارو پووك، پـەڕە تەنكەكـەی هـەنار وشـك دەكرێتەوەو لەگەڵ سـملۆ و زاخ دەكوترێ و غەرغەرەی پێ دەكرێت .

بۆ نەهێشتنی كرمی كدو لە لەشدا بەم شێوەیە:

(٦٠) غرام لە ڕەگ و توێكڵی تازەی هەنار یـان وشـككراوەكەی (٦) كاتژمێر لەناو ئاودا بێ، ئینجـا لـە نیـو لـیتر ئـاودا بیكوڵێنـە هـەتا قەبارەكەی (٧٥٠) غرام دەمێنێتەوە، لە ماوەی كاتژمێرێك و نیودا (٣) جاری بخۆرەوە، ئینجا لە دوای (٢) كاتژمێر ڕەوانكەرێك بخۆ .

(٢٢٤) غرام توێكڵی ڕەگی درەختی هەنار لە یەك لیتـــرو نیـو ئـاو بكەو مـاوەی كاتـژمێرێك بیكوڵێنـە، دوایـە وازی لـێ بێنـەو دوبـارە بیكوڵێنەوە هەتا نیو لیتـر دەمێنێتەوە، لەو گیـــراوەیە فنجـانێكی پـڕ غەرغەرەی پێ بكـەو هەرچـەندی پێویـست بـێ هـەر (٤) كاتـژمێرێك فنجانێكی لـێ بخۆرەوە. بۆ كـرمیش دوای خواردنـەوەی فنجـانی یەكـەم ڕەوانكەرێكی بەدوادا بخۆرەوە بۆ ئەوەی كرمەكە پاڵ نێت.

١١٧- هـەرمێ ، هـەرمێ گـولاوی .... pear – tree



درەختێكی بەردارە، بەرەكەی لـە سـێو دەچـێت، گوڵێكی سپی دەكـات هـەتا ئێـمتا (٥٦) جـۆری دۆزراوەتەوە .

هەرمێ ڤیتـامین (a,b,c)ی تێدایـە، خـاوەنی ئاســن و كالیـسـۆم و فۆسـفۆر و مەگنیـسیۆم و پۆتاسیومە . هەرمێ میوەیەكی شیرین و ئـاودارە . لاسـۆرەش جـۆرێكی تری هەرمێیە . هەرمێ لەناو گەڵادا هەڵدەگیرێ و بۆنێكی خـۆش بـەناو ماڵدا بڵاودەكاتەوە . شەكری هەرمێ گولاوی لە جۆری (لۆلۆز)ە .

بەكاردەهـێندرێت بۆ:

- پەستانی خوێنی بەرز (خواردنی هەرمێ بەتوێكڵەوە).
- ئازاری گورچیلەو بەردی میزڵدان .
- خواردن هەرس دەكات .
- ڕوخساری مرۆڤ جوان دەكات .
- هێزی پیاوەتی زیاد دەكات .
- باداری و ئازاری جومگەكان دەشكێنێ .
- پژمین نایەڵێ .
- میز هێنە(ناو گوڵـی هەرمێ پاش كولاندنی بخورێتەوە) .
- كەمخوێنی .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

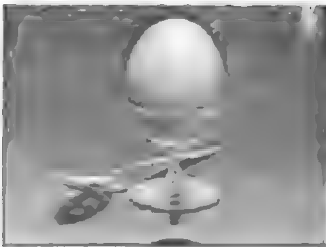
لەکاتی نوستنی شەوایەك هەرمێ بخۆ میزی پێدەکەی‌و بۆ ئازاری گورچیلە باشە، (١٠٠)غرام لەگەڵای داری هەرمێ‌و توێکڵی سێو کەوشك بوبێتەوە بەڕادەی یەکسان بخۆ بۆ بەردی گورچیلەو میزڵدان زۆر باشە، بۆ هەرسکردنی خواردن یەك کەوچکی قاوە توێکڵی هەرمێی وشککراوە لە یەك فنجان ئاوی کوڵاودا دێم بکەو بیخۆرەوە .

خواردنەوەی (١٠٠) غرام لە گەڵای تازەی درەختی هەرمێ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك لە ئاوی کوڵاودا دێم بکە، بۆ ژانی میزڵدان زۆر باشە، بۆ توانەوەی بەردی گورچیلەو میزڵدانیش، توێکڵی هەرمێ گوڵاوی لەگەڵ توێکڵی سێو وەك چایی بخۆرەوە .

تێبینی و پارێز !

- خواردنی هەرمێ بۆ کەسانی توشبوو بە شەکرە زیانی نیە چونکە بە ئاسانی هەرس دەبێ .
- بۆ وشککردنەوەی توێکڵەکەی دەبێ بکرێت بە دەزووەوەو لە بەرهەتاو هەڵ بواسرێ .
- بۆ وشککردنەوەی میوەکەشی، دەبێ هەرمێ پارچەپارچە ببڕدرێ‌و بە پەتێکەوە بکرێ‌و لە بەرهەتاو یان سۆبە وشك کرێتەوە .
- ئەگەر ئەو کەسە گەدەی نەیەشێ هەرمێ وا چاکە بە توێکڵەوە بخورێت .

١١٨- هێلکە ....



توێکڵی هێلکەی مریشك لە کالیسیۆم پێکهاتووەو مریشك کە هێلکە دەکات بەناچاری دەبێت کالیسیۆم زۆر بەکاربێنێ تا توێکڵی هێلکەکەی پتەو بێت، لەبەر ئەوەشە کە زیاتر لەسەر زەوی شت هەڵدەگرێتەوەو خۆراك پەیدا دەکات چونکە زەوی کالیسیۆمێکی زۆری تێدایە، جارێکیان لەناو تاقیگەدا مریشکێکیان لە خواردنی کالیسیۆم بێبەش کردو لە قەفەسێکدا جێیان کردەوە کە بێجگە لە کالیسیۆم هەموو ماددەکانی تریان بۆ ئامادە کردبوو . دوای ماوەیەك دیتیان کە مریشك هێلکەی کردووەو هیچ شوێنەوارێکی نە خواردنی کالیسیۆمی لە هێلکەکەدا دیاری نادات و بەڵکو هێلکەکە کالیسۆمی لە جارانیش زیاترە .

لە دوای ئەوە کە درێژەیان بە تاقیکردنەوەکانیاندا بۆیان دەرکەوت کە مریشك لە توخمی کالیسیۆم کە لە لەشی دایە کالیسیۆم دروست دەکات .

دەڵێن لە بنەڕەتدا مریشك لە هیند پەروەردە کراوە پاشان بۆ شوێنەکانی تر چووە . چینیەکانیش پێش (٣٥٠٠) ساڵ لەمەوبەر ناسیویانەو خواردویانە .

هەر لە دێر زەمانەوە مرۆڤ ئەو شتەی لە دڵدا بۆتە مەتەڵ کە ئایا مریشك لە هێلکەیە یان هێلکە لە مریشکە!؟

هێلکە لەو ماددانە دروست نابێت کە لەو ڕۆژەدا مریشکەکە دەیخوات بەڵکو لەو ماددانەی کە مانگێك لەمەوبەر خواردوویەتی دروست دەبێت، بەڵام هەرچی توێکڵە کالیسیۆمەکەیەتی لەو ماددانە پێکدێت کە لەو ڕۆژەدا خواردویەتی .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- وزە بە لەش دەبەخشێت .
- کەمخوێنی .
- گرفتو لاوازی جنسی .
- دڵەڕاوکێ .
- سیلو شەکرە .
- چارەسەری چەوری پێست .
- چارەسەری وشکبوونەوەی پێست .
- ڕوخسار جوان دەکات .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ چارەسەری چەوری پێست بەم شێوەیە: تێکەڵکردنی سپێنەی هێلکە لەگەڵ سەهۆڵو ئاوگی لیمۆو شلەیەك جوان لێکبدرێت

پاشان بدرێت لە دەم‌و چاوو بـۆ مـاوەی چـارەگێك بهێڵدرێتـەوە پاشـان بشۆردرێت .

بـۆ پێـستی وشـكیش بـەم شـێوەیە: زەردێنـەی هێلكـە لەگـەڵ كەوچكێكی گەورە لە ڕۆنی كافور جوان لێكبدرێت پاشـان بـدرێت لـە دەم‌و چاو لە دواییدا بە ئاوی شیلەتێن بشۆردرێتەوە .

ئەگەر زەردێنەی هێلكە لەگەڵ كرێمێكی باش تێكـەڵ بكرێـت‌و لـە دەم‌و چاو بدرێت، ڕوخسار جوان‌و ڕون دەكات .

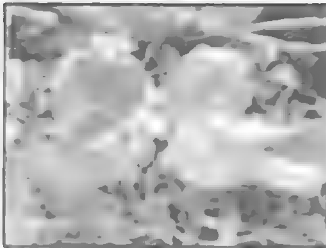
ئەگەر بتەوێت هێلكەی نوێ لە هی كۆن جیا بكەیتەوە، خوێواوكێـك بێنەو هێلكەكەی بخەرە ناو ئەگەر نقوم بـوو ئـەوە كۆنـە، ئەگـەر سـەر ئاویش كەوت ئەوە نوێیە .

تێبـینـی و پارێــز !

- هێلكـە باشـتر وایـە لەگـەڵ نـان‌و شیــردا بخورێـت چـونكە كاربۆهیدراتی كەمە .

پیتی (و)

١١٩- وێنجە .... alfalfa



وێنجە گیایەکی بەهاریەو لەسەر پنجی خۆی دەڕوێتەوە، ئەلفی‌یەو سالی (٣-٤) جار دەدروێتەوە، وێنجە لینجە ماددەیەکی تێدایە کە لە ئاودا هەلدەوسێ، کاتێ دەگاتە ڕیخۆلەکان ئاو دەمژێو بارستایی یەکەی زیاد دەکاتو دیواری ڕیخۆلە دەپەستێوێو ئەو کەسەو ڕەوان دەکات . ئەگەر ئاژەل بە شلکی بیخوات زگی هەلدەوسێو دەیکوژێت . هەموو گیایەکەی دەرمانە .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات .
- دومەل دەردەکات (ئەگەر وێنجە بخرێتە سەری) .
- ڕەق بونی خوێن بەرەکان .

شێوەی ئامادەکردن و بەکارهێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە پێویستە وێنجە وشك بکرێتەوەو تۆزەکەی لە یەك کەوچکی چای سرکەی سێو (cider)و یەك کەوچکی چای هەنگوین لە پەرداخێکدا تێکەل بکرێتو بخورێتەوە .

١٢٠- وەنەوشە ....

وەنەوشەی بۆندار خاوەنی مادەی ئەسید سالیسیدو ڕیۆلینو مادەیەکی ئاویو کەمێك مادەی بۆنداره، گیایەکی گوڵ ورده، گوڵەکانی زەردی مەیلەو سپین . لە مێرگو دەم جۆگاکان دەڕوێن .

بەکاردەهێندرێت بۆ:

- بادارى (گەڵاو گوڵەکەی) .
- تەنگەنەفەسیو خیزه خیزی سنگ .
- کۆخەڕەشە (کوڵاندنی گەڵاکەی) .
- شێرپەنجەی زمان .
- سورێژەو فێی منداڵ .
- بێخەویو قەبزی .
- زەردوییو مایەسیری .
- هەڵقەندنی بەڵغەم .
- بای زگ ناهێڵێت (ڕەگی گوڵی وەنەوشە) .
- قورپ دێنێتەوە .
- پەستانی خوێنی بەرز (وەنەوشەی بێبۆن) .
- خوێن پاك دەکاتەوەو میز هێنه .
- گرفتەکانی پێستو موو وەرین .
- کرێژی سەر ناهێڵێت (شردنی سەر بە گیراوەی گەڵاوگوڵی وەنەوشە) .

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

بۆ ئەو مەبەستانەی سەرەوە: وەنەوشە دەتوانرێت (٣) کاتژمێر جارێك بخورێتەوە . بۆ ئازاری قورگ‌و سورێنچك دەتوانرێت غەرغەرە بە ئاوەکەی بکرێت .

ڕادەی بەکارهێنانەکەی (٤٠–٦٠) غرامە لە یەك لـیتر ئـاودا . لـە تۆزی ڕەگی گوڵی وەنەوشەی فەرەنگی (٨-١٠) غرام شەربەتێك دروست دەکرێت کە قورپ دەهێنێتەوەو ڕەوانکەرێکی بەهێزە .

(٣٠-٦٠) غرام لە گوڵەکەی چەند ڕۆژێك لەسەر یـەك بخورێـت بـۆ ڕەوانی باشە یان خواردنی (٣) میسقاڵ گـوڵی وەنەوشـە لەگـەڵ شـیری وشك هەر بۆ ڕەوانی . ڕۆنی وەنەوشە دەرمـانی کۆخەیەو موو وەرێنە .

خواردنەوەی (٣) غرام لەوەنەوشە دوای ئارەق کردن لە حەمامدا بـۆ تەنگە نەفەسی باشە . تێهەڵسونی ڕۆنی وەنەوشە لە سنگی مـنداڵ بـۆ کۆخەی وشك زۆر باشە .

شـێوەی ئامــادەکردن و بەکارهـێنانی:

(١٥٠) غرام گوڵی وەنەوشە لە یەك لیتـر ڕۆنی کونجیـدا بخوسـێنەو دوای چەند ڕۆژێك دوبارە گوڵەوەنەوشەی لـێ زیادبکـە ئـەوکارە هێنـدە درێژە پێبدە تارۆنەکەی لە بۆنی نوێی ڕەنگی گوڵە وەنەوشە تێر دەبێت.

کولاندنی گەڵای وەنەوشەی بۆندار هەموو جۆرە کۆخەیـەك لادەبـات، هەروەها دەتوانرێت غەرغەرە بە ئاوەکەی بکرێت بۆ ئازاری گەروو بین .

پیتی (ق)

١٢١- قەیسی ، شیلانە ، زەردالـو .... APRICOT



داری قەیسی یەکێکە لە دارە بەردارەکان، لە هەموو شوێنێکی کوردستاندا دەڕوێت، جۆرێکی قەیسی کە پێی دەگوترێت (شەمسی) لە شیرینیدا هاوتای هەنگوینە .

قەیسی خاوەنی ڤیتامین (A)یە، شاعیر لە دەربارەی قەیسی دا دەڵێت:

قەیسی پشکوت بە دارەوە   هەنارگوڵی بەزارەوە

بەکاردەهێنرێت بۆ:

- تینوێتی دەشکێنێت .
- مایەسیری (چەوری ناوکی قەیسی) .
- ئارەزوی خواردن زیاد دەکات .
- سك چون ڕادەگرێت (ڕۆنی شیری ناوەکەی) .
- کەمخوێنی .
- ڕێڕەوی خوێن ڕێك دەخات .

- كرم دەكوژێت (خواردنی گەڵاكەی) .
- خوێن بەربوون (خواردنی گوڵی نەپشكوتو) .
- هەڵگەڕان لەبەر گەرما (خواردنی قەیسی) .
- بۆ منداڵان سودی زۆرە چونكە ڤیتامین (A)ی تێدایە .
- چاو جوان دەكات .
- شەوكوێری .
- ئازاری گوێچكە (چكاندنی چەند دڵۆپەیەك لە ڕۆنەكەی) .
- خوێن بەربوونی لوت (لۆكەی تەڕكراو لە ئاوی كوڵاوی خونچەكەی بخرێتە ناو لوت).

شێوەی ئامادەكردن و بەكارهێنانی:

قەیسی بەكاڵی و لە شێوەی شەربەت و مرەبادا بەكاردێت، ناوكە قەیسی شیرین وەكو بادام بەكاردێت و جۆرێك زەیتیشی لێ دەردێت كە لە زەیتی بادام دەچێت، هەرچی ناوكی قەیسی گوڵاویە تاڵە بە هۆی بوونی ترشەڵۆكی (سیاندریك یان پرۆسیك) كە ژەهراوی و كوشندەیە، ئاوگی قەیسی پاش وشككردنەوەی لەبەر هەتاو پێی دەگوترێت نانەقەیسی، گەڵای قەیسی دەسوتێندرێت و بە ئاوی گەرم دەخورێتەوە . ڕادەی خواردن (١٠) غرامە .

تێبـینـی و پارێـــز !

- هەمیشە قەیسی گەیو بەکار بهێنە .
- ناوکی قەیسی گولاوی تاڵەو ژەهراوییە بۆ دەرمان نابێت .

حەکیمی مۆمن دەڵێت: هەر کەسێ قەیسی بخوات‌و دوای ئەوە خوێن لە خۆی بگرێت خوێنی سپی لە لەش دەڕوات .

- ئەو قەیسیەی دەڕەنگ پێدەگات بۆ گەدە باش نیە .
- هەرگیز دوای خواردنی قورس قەیسی مەخۆو ئاوی ساردی بە دوادا مەخۆرەوە، چونکە دەبێتە هۆی دروستکردنی ترشەڵۆکی گەدەو گەشە بە میکرۆبەکانی ناوگەدە دەدات .

١٢٢- قەزوان ، بنەوش ....

بە داری قەزوان دەگوترێت دارەبەن . قەزوان دەكرێتە ناو ماستاوو تامەكەی خۆش دەكات، گوڵی دارەكەی سورە، قەزوان لە داری فستەق پەیوەندی دەگرێت، دارەكەی شلەیەك دەردەدات پێی دەڵێن بنێشت .
دارەبەن بە زۆری لە شوێنە ساردەكانو هەڵدێرەكاندا دەڕوێتو دێمی‌یە لە بنێشتەكەی لە دەرمانخانەكاندا دەرمانێك دروست دەكرێت كە بدرێت لە پێست مێشومەگەز نایگەزێ .

بەكاردەهێندرێت بۆ:

- كەچەڵیو شێرپەنجە .
- زیادكردنی هێزی پیاوەتی (دروستكردنی حەلوایەك لە كۆتایی بەرەكەی).
- نەخۆشی سپڵو جگەرو گورچیلە (خواردنی بەرەكەی).
- بەردی گوچیلە ورد دەكات (خواردنی بەرەكەی) .
- كرمی گەدە دەكوژێ .
- خوێنی عادەی ژن ڕێك دەخات .
- مایەسیریو سەرگێژیو بای زگ .
- ئازاری پشتو كەلەكەو قوڵنج .

- قەڵەوبوون (ئەگەر قەزوان تێكەڵ بكرێت لەگەڵ بادامو شەكر).
- میز زیاد دەكات .
- ژانەسـەر (قەزوانو سركە پێكەوە).
- برینو ئاوساوی (لـێنانی نیوەنـمەكێك لە قەزوان) .
- ڕاوی دەموچاوی ژن (هاڕاوەی بەری دارەبەن).
- گەڕیو موو هێنانەوە (گەڵای كوتراو).
- جـڕو جانەوەر دور دەخاتەوە (دوكەڵی بەرەكەی) .

شێوەی ئامـادەكردنو بەكارهـێنانی:

ئەگەر بەرەكەی نیوە كوتراو بێتو بدرێت لە شـوێنی گـەڕی چـاكی دەكاتەوەو مووەكان دەڕوێنێتەوەو بە تایبەتی بۆ تاسی سەر (أصلحی).

كوتانی گەڵای تێكەڵ لەگـەڵ سـركەو ڕۆن ڕۆڵـی چـاكی هەیـە بـۆ ڕواندنەوەی موو، نیوەنـمەكێك لە بنێشتەكەی تێكەڵ بـە پیـو دروسـت دەكرێت بۆ كەچەڵیو ترەكینی دەستو پێ وكۆم باشە .

هەركەسێ بەردەوام قەزوان بخوات بەدور دەبێت لە شـێرپەنجـە .

تێبـینـی و پارێـز !

زیادەخۆری لە قەزواندا دەبێتە هـۆی برینـداربوونی دەمو زمـانو كەمبوونەوەی ئیشتیهای خواردن .

چەند زانیارییەکی پێویست

ئەگەر دەتەوێت قەڵەو نەبیت

مەخۆ

مۆز، گوێز، فستەق ، بادام، بەرِو

بخۆ

هەمو جۆرە میوەکانی تر بەمەرجێ زۆر ئاودار نەبن.

ئەگەر توشی نەخۆشی شەکرە بووبیت

قەدەغەیە

خورما، هەنجیری وشك دۆشاوی خورما، دۆشاوی برقانی

تا رِاددەیەك رِێگە پێدراوە

درِوو، تۆی فەرِەنگی، پرتەقاڵ، لالەنگی، گێلاس، بادام، لیمۆ، هەرمێ، سێو.

ئەگەر توشی ئەلبۆمینی خوزێن بویت

قەدەغەیە

ترێی فەرِەنگی، دۆشاوی براقانی

تا رِاددەیەك رِێگە پێدراوە

هەمور میوەکانی تر (خاو، کولاو، کەمپوت، مرەبا).

ئەگەر ریخۆڵەو گەدەت ناسک و هەستیارن

قەدەغەیە	تا رادەیەك رێگە پێدراوە
میوەی خاو کە چاك نەگەیبێ، ترێی فەرەنگی، گوێز، فستق.	هەموو میوەکان، بەڵام باشتر وایە کوڵابێ، کەمپوتو مرەباش

ئەگەر نەخۆشی گەدەت هەیە

قەدەغەیە	تا رادەیەك رێگە پێدراوە
میوەی خاو بە توێکڵەوە، میوەی ئەسید دار وەکو: ترێی فەرەنگی ، گێلاسی ترش ئاڵوبالو میوەی وشك .	ئەو میوانەی کە ترش نین و چاك گەیون بە مەرجێ سپی بکەی، میوەی کوڵاو، کەمپوت مرەبا ، مۆز .

ئەگەر نەخۆشی دڵ یان پەستانی خوێنت هەیە

قەدەغەیە	رێگە پێدراوە
خواردنی رۆندار وەك: گوێز، بادام ، فندەق (میوەی ترش) ترێی فەرەنگی، گێلاس، لیمۆ، سێوی ترش .	میوەی زۆر گەیو بەڵام باشتر وایە بکوڵێ .

ئەگەر ئازاری جومگەکان و باداریت هەیە

ڕێگە پێدراوە	قەدەغەیە
هەموو میوەکانی تر .	خواردنی ڕۆندارو ترش

ناوەڕۆك

پیتی (س)

پیتی (ش)

پیتی (ع)

پیتی (ك)

پـیتـی (گ)

لەم هـەگبەیەدا بۆ چارەسـەری ئەم گرفت و نەخۆشییانەی خوارەوە بگەڕێ

ڕەوانی (اسهالی) و ژانەزگ و زگچوونی خوێنـاوی

هەوکردنی دەم و لێو

ددان ئێشەو کرمێ بوون

تێگـیران و دڵ پڕبوون

ویزەویز و جەڕاحەتی گوێچکە و گوێ گرانی

ڕشانەوەو هێڵنج

خواربوونەوەی زار و لـەغـاوە

ناوی گـیا	لاپەڕە
گیـا خۆژە	٢٤٣

ئەو كەسانەی پێویستیان بە خرانە كاری زەیـن و بیـری زۆر هەیە

ناوی گـیا	لاپەڕە
نیسك	٢٦٠

خـەو هـێنـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
گوڵ مریەم	٢٢٤
مامیران	٢٥٢
مەرزەنجۆش	٢٥٣

ئەو ژنانەی ئـارەزووی هەبوونی كـچ دەكەن

ناوی گـیا	لاپەڕە
نیسك	٢٦٠

قـەڵـەو بوون

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
چنار	١٠٩
سنەوبەر	١٣٨
شوید	١٥٩
شمڵی	١٥٥
شیر پەنیر	١٦١
كـدو	١٦٧
كەردوز	١٧٢
قەزوان	٢٨١

خوێن دروسـت دەكات

ڕاكێشـانی وردە ئاسـن لە لەشـدا

ڕاوی دەم و چـاوی ژن

زیاد كردنی شـیر

گـەڕی (گولـی)

خۆراكی بەسود بۆ ژنی دووگـیـان

گەشكەی منداڵ

هەوكردنی گەدە (التهابات) و خوێن بەربوون (نزیف)و برین (قرحە)

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئەفسەنتین	٢٢
ئەناناس	٢٦
ئاس	٣٣
بارهەنگ	٣٩
بادام	٤٧
باینجان	٥٤
بامیە	٥٧
بەهێ	٥٩
بێژان	٦١
پر پرە	٧٩
ترش	٨٥
ترێ	٦٤
تور	٤٧
چەوەندەر	١٠٧
چنار	١٠٩
ڕێحان	١٢٥
زەنجەفیل	١٣٧
سونبلی خەتایی	١٤١
سونبلی جوان	١٤٣

ناوی گـیا	لاپەڕە
شوید	١٥٩
كـدو	١٦٧
كەرەوز	١٧٢
گەنم	٢٠٩
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گوڵ مریەم	٢٢٤
گیابەند	٢٢٨
گوڵی هەمیشە بەهار	٢٣٠
گوڵە باخ	٢٣٣
گوڵە هێرۆ	٢٣٦
گێوژ	٢٤٠
مێكوك	٢٥٠
مامیان	٢٥٢
مەرزەنجۆش	٢٥٣
مەرەزە	٢٥٥
نەعنا	٢٥٨
نیسك	٢٦٠
هەنار	٢٦٨

لابردنی بۆنی ناخۆشی دەم

لابردنی تام خاوی گۆشت

زیاد بوونی کێشی منداڵ

مێخەک و بالوکە

کولاندنی خێرای چێشـت

ناوی گـیا	لاپەڕە
کالەك	١٧٥

ئـارەق هـێنـە

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
مەرزەنجۆش	٢٥٣	گوڵی زمانەگا	٢٢٠
گوڵە حاجیلە	٢١٥	گیا قەیتەران	٢٣٨

نەخۆشی ئیسـتیسـقـا

ناوی گـیا	لاپەڕە
گیـاشـیر	٢٣٥

لابردنی چەوری شیری ژن

ناوی گـیا	لاپەڕە
کەلەم	١٨٥

گـەورە بونی مەمـك

ناوی گـیا	لاپەڕە
شلّی	١٥٥

بناگوێ خڕە و ملە خڕە

پەشۆكان (هیستریا) و ڕژێنی دەرەقی

فێ

دەردە ڕێوی (داء الثعلب)

کـەچــەڵی

ناوی گـیا	لاپەڕە
بیبەر	٥٠
قەزوان	٢٨١

بـیــرۆ

ناوی گـیا	لاپەڕە
لار لاوە	٢٤٥

هەوکردنی سـیپەلاك و سـپڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
کەلەم	١٨٥
لار لاوە	٢٤٥

ژنــی دووگیــان

ناوی گـیا	لاپەڕە
لۆبیــا	٢٤٧

لـەرزۆکـی

ناوی گـیا	لاپەڕە
عاقر قەرحا	١٦٥

لاڵـی و زمـان گـیران

خورێنکـە

سـورێژە

مێکوتە

ڕژێنەکان (غـودە) و ئاڵوەکـان (لوزتین)

پەڵـەو چەوری و توێژاڵی دەم و چـاو

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣	خەیار	١١٦
پیـاز	٧١	کاڵەك	١٧٥

بـەردی زراو

ناوی گـیا	لاپەڕە
تور	٤٧

کیسـەی زراو

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
زەیتـون	١٣١	زەعفەران	١٣٤

گرفتەكانی میزو میزەڕۆ (مجاری البولی) و میزڵدان (المثانة)

گرفتـەكـانی هێلكـەدان

گرفتەكـانی گورچیلەكـان (كلـیتین)

گرفتـەکـانی منـداڵـدان و خوێـن بەربوون

کۆخـەو دەنگ نوسـان

قـورپ هێنـانەوە

كۆخەڕەشـە

كیسـەی سـەفراو نەخۆشـی سەوداوی

هـەوكردن و ئازاری كۆم

چـاو جوان دەكـات

بای زگ و (غازات) و پێچی ڕیخۆڵەكان

پەستانی بەرزی خوێن

ئـاوسـانی دوانـزە گـرێ

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
مێکوك	٢٥٠	گێوژ	٢٤٠

خوێن بەربوونی مێشـك و سـنگ

ناوی گـیا	لاپەڕە	ناوی گـیا	لاپەڕە
کـدو	١٦٧	کەوەر	١٩٠

دەردەبـاریکـە

ناوی گـیا	لاپەڕە
بی	٤٣

چالاك کردنی سـوڕی خوێن

ناوی گـیا	لاپەڕە
مـــاش	٢٥٦

خـۆراکی منـداڵ

ناوی گـیا	لاپەڕە
قەیسی	٢٧٨

ئـازاری دەسـت و قـاچ

ناوی گـیا	لاپەڕە
گیا قەیتەران	٢٣٨

گرفتەكانی چاو (فرمێسكی بەخوڕ، تەراخوما، تارمایی، سور هەڵگەڕان)

تورەبـوون و زوو هـەڵچـوون

هـەڵوەرین و موو سپی بـون

ناوی گـیا	لاپەڕە
ئاس	٣٣
بادام	٤٧
زەیتون	١٣١
شلّی	١٥٥
کەنگر	١٧٦
کاهو	١٨٣
گەنمە شامی	١٩٣
گەنم	٢٠٩
گەرچەك	٢١٨
وەنەوشە	٢٧٦
قەزوان	٢٨١

ترشی خوێـن دێنێتــە خــوار

ناوی گـیا	لاپەڕە
گێلاس	١٩٥

شـکـانی نینـۆك

ناوی گـیا	لاپەڕە
هەنار	٢٦٨
گەنمەشامــی	١٩٣

ڕیش و گــەندەموی دەم و چاو

ناوی گـیا	لاپەڕە
ڕەزیانە	١٢٧

خـڵـت وخـاڵـی (قصبات)و هەوکـردنی دەزگـــای هەناسـەدان (جهاز التنفس)و خیـزەخیـزی سـنگ

جوان کردنی ڕوخسـار (ئـارایشـت)

تەنگەنەفەسـی (ربو) و ڕەش بوونی سیپـەلاك

موو ڕەش کردنەوە و بەرگری لە سپی بوون و هاتنەوەی

هەلامەت و بەلغەم

بۆگـەنی لـوت

میكرۆب دەكوژێت (تعقیم)

بێهۆشكـەر

كوتـران و ڕاگـیران

لەبەرچواندنی منداڵ

ناوی گیا	لاپەڕە
نێرگز	٢٦٣

هاتنەخوارەوەی قەندی خوێن

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

هاتنەخوارەوەی ترشی یۆریک

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

خڕۆکەی سوری خوێن rbc زیاد دەکات

ناوی گیا	لاپەڕە
گێزەر	٢١١

بەڵەکی

ناوی گیا	لاپەڕە
باینجان	٥٤
سیر	١٤٥

مەلاریا(لەرزوتــا)و گرانەتــاو تــا سـوکەکان و کـۆنە تــا

تــاعـون

چـەوری خـوێن

کوشـتنی ئەسـپێ

گرفتـە جنسی یەکان و سـیفلـێس

میزکردنـە ژێر خـۆی مـندالْ

ناوی گـیا	لاپەرە
بەرِو	٤١

نەخۆشـی (ذات الجنـب)

ناوی گـیا	لاپەرە
کلۆکە بۆگەنیو	١٧٠
گیا شیر	٢٣٥

دڵەکزەو نزگەرە (بەرسیچکە)

ناوی گـیا	لاپەرە
بی	٤٣
شوید	١٥٩
نەعنا	٢٥٨

منداڵبوون پێش دەخات و منداڵدان ئامادەی سك پریی دەکات

ناوی گـیا	لاپەرە
خەیار	١١٦
شلی	١٥٥
شێلم	١٦٣
گوڵە بەرِۆژە	٢٢٢

زارکولـی و زارئێشـە

ناوی گـیا	لاپەرە
گوڵە حاجیلە	٢١٥
گژنیژ	٢٢٦
سونبلی جوان	١٤٣
گوڵە حاجیلە	٢١٥
مێکوك	٢٥٠

کرمی کدویی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
کدو	١٦٧	هەنار	٢٦٨

ئـــاوڵــە

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
تور	٩٠	گوڵی زمانەگـــا	٢٢٠
دڕو	١٢٠		

ســوتــاوی

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
ئۆکالیپتۆز	٣٠	کـدو	١٦٧
پیـاز	٧١	کالەك	١٧٥
پەتاتە	٨١	کەنگر	١٧٦
چەوەندەر	١٠٧	گوڵی زمانەگا	٢٢٠
چنار	١٠٩	نێرگز	٢٦٣
زەیتون	١٣١		

خـوێــن دەپـالـێوێت

ناوی گیا	لاپەڕە	ناوی گیا	لاپەڕە
دڕو	١٢٠	کەلەم	١٨٥
ڕێواس	١٢٣	گەزگەسکە	٢٠٠
سیر	١٤٥	مامیران	٢٥٢
شاترە	١٥٣	وەنەوشە	٢٧٦
کاهور	١٨٣	قەیسی	٢٧٨

لـوت پـــژان

مایەسـیری

سیل و سیلی سیەکان

شەلەلی دەماخ

شەکرە

سەرئێشــەی ئەو منداڵانەی تازە لە دایـك دەبن

قـەبــزی

شــەوکوێری

نەخۆشـیەکانی مـەمـك

خـروو (حەسـاسیەت)

کـەم خوێنی

دوومـەڵان و لــوو

ژانە سەرو سەر گێژەو دەمار (اعصاب) و گرژبوونی ماسولکەکان (تشنج) و لاسەر (شقیقه) و ئازاری بربرەی پشـت ((عمود فقری)

ڕێکخستنی دەزگای هەرس (جهاز الهضم)

جێ گازی سەگ و مارو دوپشك پێوەدان و زاری بەرازو لمۆزی زەردەواڵە

کرمەکان

بۆنی بن هەنگڵ و سوتانەوەی ناو ڕان

ڕەتـانـدنی دەعـبا

برینـە هەوکردوە سەر پێستیەکان

خوێن بەربوون

ژنی بێزوکەر و مەگیرانی

هاتنەخوارەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن

وزه بـەخش

ئێسـکەنەرمە

پرۆسـتات و میزەچرکـە

لابردنی غەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی

نەخۆشـی دڵ و دڵــە کــوتە

وەجاخ کوێــری

ڕێکخستنی بلوغی کچــان

فـێی منـداڵ

بـــورانەوە

کـرێژ و توێژی ســەر

ژەهــراوی بون (تســمم)

ڕەقبونی خوێـنبـەرەکان

میز گیران و میز پێ‌کـردن

بـاداری (ڕوماتیزم)و ئـازاری جومگـەكان (صـفوان)و ئیفـلیجی و بـرك و قوڵنج و دەردە میران (داء الملوك)

فرێدانی بەردی زراو و هــەوكردنی ڕووپۆشــەكانی

لابــەری هۆڕمۆنی دەوری بلـوغی و ئومێـدبڕاوی لە ژنـدا

تینـویــەتی

پژمین

لیکی زار

عادەبوون و بێنوێژی و ئومێد بڕانی ژن

زیپکـەی عـازەبـە

توشـبوون بە کـەمی ئەلبۆمیـن لە خوێنــدا

زەردویـــی

بۆ بەسـاڵدا چووەکان

نەخۆشی ترمبـۆز

ئاوسـانی قۆڵۆن

یارمـەتی هەرسـی خۆراك دەدات

کـزبوون (لـەڕی)

بێخەوی و هیلاكی مێشك و كەم زەینی و كۆبونەوەی خوێن لە مێشكداو هەڵچون

شێرپەنجە (سرطان) و شێرپەنجەی زمان

ئـاوسـانـی سـپڵ و جگـەر

سەرچاوەکان

١- خواص میوەها و خوراكیها، نوسینی: مهرداد مهرین
٢- دەرمانگەری کوردی، نوسینی: د. هیوا عومەر ئەحمەد
٣- گەنجینەی دارستان بۆ داودەرمان، نوسینی: میرزا صدیق چنگنیانی
٤- مجموعه طب سنتی و گیاهی، نوسینی : اسماعیل اژدری
٥- شیفا، وەرگێڕان و کۆکردنەوەی ئاوات ئەحمەد سەعید